THAIHABOOKS
Phụng sự để dẫn đầu
NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Akira Ikegawa
Lê Giang *dịch*



Cảm ơn Con đã chọn Bố mẹ

Yêu con từ trong bụng mẹ



Lời nói đầu

Có phải bạn nghĩ rằng em bé không biết gì cả?



Con sợ mẹ đau
nên không đạp đấy ạ!

Quá trình mang trong mình một hình hài bé nhỏ giống như một trường đoạn trong bộ phim cuộc đời, trong đó người phụ nữ có những sự biến đổi cả về thể chất lẫn tâm hồn.

Chắc chắn, rất nhiều bà mẹ luôn trân trọng, nâng niu những ký ức khi mang thai, khi sinh con, cũng như khoảnh khắc lần đầu tiên được ôm con vào lòng.

Vậy, nếu nói rằng em bé có ký ức về thời gian ở trong bụng mẹ cũng như thời điểm được sinh ra thì các bà mẹ sẽ nghĩ sao?

Đối với những trẻ còn nhỏ, những ký ức ấy có thể vẫn còn được lưu giữ lại. Để xác nhận điều này, năm 2000, tôi đã thử làm một cuộc điều tra trên 79 bà mẹ có con từ 2 đến 7 tuổi.

Và kết quả đã vượt xa tưởng tượng của tôi: Khoảng một nửa trong số các bà mẹ đó nói rằng con mình có những ký ức như thế.

Khi yêu cầu các bà mẹ miêu tả lại nội dung trò chuyện với bé về ký ức trong bụng mẹ, tôi nhận được những mẩu chuyện như sau:

♠ Khi mẹ hỏi: "*Vì sao lúc ở trong bụng mẹ, con không đạp nhiều vậy?*", bé trả lời rằng: "*Vì mẹ bảo 'Đau', con thương mẹ, sợ mẹ đau nên con không đạp nữa đấy ạ!*" (bé trai, 4 tuổi 9 tháng)

Nghe vậy, người mẹ liền nhớ lại sự việc đã xảy ra: Khi mang thai đứa con này, chị suốt ngày phải vật lộn với đứa con lớn, đã vậy còn bực bội với ông chồng không biết thông cảm với những mệt nhọc cơ thể của mình.

Có một lần, khi thai được khoảng 7 tháng tuổi, em bé trong bụng đạp dữ dội quá, người mẹ bèn vỗ vào bụng và nói: *"Đau! Con đừng đạp mạnh quá!"*.

Giờ đây khi nghe con trai kể lại như vậy, người mẹ vừa thấy trong lòng trào dâng cảm xúc biết ơn đứa con bé nhỏ biết thông cảm cho mình, vừa cảm thấy có lỗi với con.



Thế đấy, đứa trẻ dù ở trong bụng mẹ vẫn hết sức nhạy cảm và có thể cảm nhận rất rõ mẹ đang làm gì, đang nghĩ gì. Vậy nên, bạn hãy nhớ rằng, không phải chỉ có mẹ mới quan tâm, nâng niu em bé trong bụng, mà em bé cũng yêu mẹ, quan tâm đến mẹ bằng hoặc hơn thế nữa.

Và đây là câu chuyện thứ hai:

♠ "*Lúc ở trong bụng mẹ, con nghe thấy giọng của bố và mẹ đấy! Bố còn hát thế này: 'Con voi, con voi, có cái vòi thật dài'*" (bé gái, 3 tuổi 6 tháng)

Đúng là ông bố này có sở thích về âm nhạc và rất thích hát nên lúc vợ mang bầu, anh ấy thường áp vào bụng vợ để hát cho con nghe. Và từ lúc sinh ra đến giờ, hai bố con họ lúc nào cũng quấn quýt với nhau.

Con nhớ những chuyện trong bụng mẹ đấy!

Quan điểm về em bé có ký ức từ bên trong bụng mẹ được công nhận trên thế giới từ hơn một trăm năm về trước.

Tuy nhiên, do ảnh hưởng của học thuyết Freud, hầu hết mọi người vẫn tin rằng *"Trẻ sơ sinh không thể có ký ức"*. Từ những năm 1960, cùng với sự phát triển của y học, con người dần biết được những gì xảy ra bên trong bào thai.

Nhờ đó, chúng ta đã kiểm chứng bằng các số liệu khoa học rằng em bé trong bụng mẹ có những năng lực kỳ diệu hơn chúng ta tưởng tượng. Theo đó, việc em bé có ký ức cũng không phải là điều gì lạ lẫm.

Khi thống kê kết quả điều tra, tôi nhận thấy câu trả lời của các em bé về thời gian còn ở trong bụng mẹ có xu hướng phổ biến nhất là về màu sắc hoặc trạng thái ánh sáng như *"tối lắm"* hoặc *"có hơi sáng một chút"* hoặc *"toàn màu đỏ"*.

♠ *"Tối. Ấm. Bồng bềnh. Bịch bịch."* (Bé trai, 1 tuổi 8 tháng).

♠ *"Trong bụng mẹ vừa tối vừa ấm. Con chỉ muốn ở mãi trong đó thôi"* (Bé gái, 2 tuổi 8 tháng).

♠ *"Ở trong bụng mẹ rất là dễ chịu. Trong đó toàn màu đỏ và ấm nữa. Con ngủ suốt"* (Bé trai, 2 tuổi 6 tháng).

Dạng câu trả lời thường gặp thứ hai là về những chuyển động trong bụng mẹ như *"con đã nhảy múa"*, *"con đã đạp"*.

♠ *"Con đã đạp bịch bịch vào bụng mẹ đấy."* (Bé trai, 3 tuổi).

♠ *"Ở trong bụng mẹ lúc nào con cũng nhảy múa cả. Ôi, con muốn quay vào trong đó quá đi!"* (Bé trai, 3 tuổi).

Cũng có những bé còn mô tả rất cụ thể những gì trong bụng mẹ, thậm chí còn nhớ mình đã nằm tư thế như thế nào.

♠ Bé vừa đưa tay xuống rốn vừa nói: *"Ở trong bụng mẹ, chỗ này có cái dây màu trắng dài ra nè. Em bé cắm ống hút vào miệng và nối với lỗ rốn của mẹ đấy. Khi cắt "phựt" cái dây rốn của em bé thì em bé sẽ chui ra mẹ nhỉ?"* (Bé trai, 3 tuổi 4 tháng)

♠ *"Lúc ở trong bụng mẹ, con đã mút tay đấy."* (Bé trai, 2 tuổi 11 tháng).

♠ Biết mẹ đang mang thai em bé thứ hai bị ngôi ngược, cậu con trai nói: *"Hồi đó con chúc đầu xuống dưới đấy!"* (Bé trai, 3 tuổi 3 tháng).

Thính giác là một trong những giác quan phát triển khá sớm đối với em bé trong bụng mẹ. Chính vì thế mà trong các câu trả lời được gửi đến, có rất nhiều câu trả lời rằng đã nghe thấy rất rõ những âm thanh hay tiếng nói ở bên ngoài.

♠ *"Con nghe thấy bố mẹ vuốt ve cái bụng rồi vỗ bịch bịch và nói chuyện với con đấy!"* (Bé trai, 2 tuổi 7 tháng)

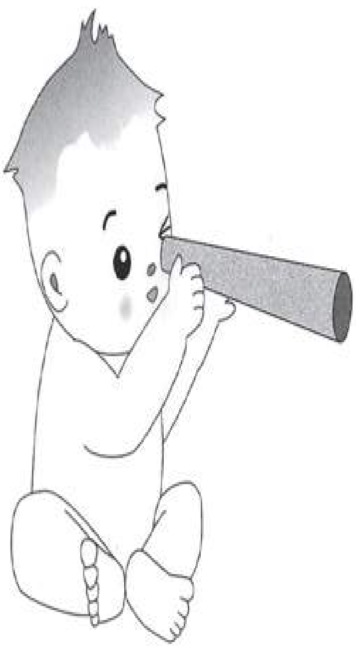
♠ *"Con nghe thấy bố mẹ bảo: 'Con ơi, vài bữa nữa con hãy chui tọt một cái ra nhé!'"* (Bé trai, 3 tuổi)



Con nhìn thấy qua lỗ rốn mà!

Ngoài ra, phiếu điều tra cũng có những câu trả lời hơi khác lạ một chút. Có cả bé nói rằng đã *"nhìn thấy bên ngoài"*.

♠ Khi mẹ lần đầu đưa bé đi dạo công viên mà trước đây khi mang thai mẹ thường hay đi dạo, bé liền bảo: *“Con biết chỗ này mẹ ạ. Con nhìn thấy qua lỗ rốn đấy!”* (Bé gái, 4 tuổi).



♠ Trước đây, lúc mang thai người mẹ thường hay vừa đi dạo vừa ngắm hoàng hôn ở dọc bờ biển. Và cậu con trai của bà mẹ này kể rằng: *“Lúc con ở trong bụng ấy, con nhìn thấy cây, thấy tòa nhà, thấy dây điện đấy mẹ. Mây có màu đỏ cam nè, giống như hoàng hôn vậy á. Con đường cũng có màu đỏ cam mẹ ạ.”* (Bé trai, 2 tuổi 7 tháng).

♠ Lúc mang thai, người mẹ thường hay xem chương trình kinh dị trên tivi cùng với ông bà. Cậu con trai của người mẹ này nói: *“Mẹ ơi, chương trình đó hay quá mẹ nhỉ? Ngày xửa ngày xưa, mình có xem chương trình kinh dị đấy! Mẹ xem với ông bà. Lúc ở trong bụng mẹ, con đã nghe thấy mà!”* (Bé trai, 4 tuổi).

Có lẽ chúng ta không thể tưởng tượng được cơ chế nhận thức và ký ức của con người có vô vàn điều bí ẩn mà khoa học chưa thể lý giải.

Người ta thường nói, em bé có thể nhìn thấy bên ngoài qua “lỗ rốn”. Khoan bàn câu này có đúng nghĩa đen không, nhưng rõ ràng em bé trong bụng mẹ có những năng lực vượt xa tưởng tượng lâu nay của chúng ta. Dường như từ trong bụng mẹ, em bé có thể quan sát thế giới bên ngoài.

Trong phiếu điều tra, rất nhiều bà mẹ đã đưa ra những ví dụ cực kỳ thú vị về ký ức lúc mới sinh của em bé. Hầu hết trong số

đó là ký ức khi em bé chui qua cửa mình của mẹ như *“đau quá”, “kinh khủng quá”*.

♠ *“Em bé chui ra chắc là đau lắm đấy! Con nhớ là con đã rất đau mẹ ạ!”* (Bé trai, 3 tuổi 9 tháng).

♠ *“Con phải làm vậy mới chui ra được nè!”* rồi bé bắt chước vặn xoay người như đinh ốc (Bé trai, 2 tuổi).

♠ *“Con chui ra bằng đầu. Con mở từng cánh cửa một rồi chui ra đấy!”* (Bé trai, 3 tuổi 3 tháng).

♠ *“Bác sĩ gọi con ‘Ra đây nào!’, con trả lời ‘Vâng ạ!’ rồi chui ra. Con không sợ đâu!”* (Bé trai, 2 tuổi 2 tháng).

Những ký ức như thế này cũng khác nhau tùy thuộc vào cách sinh con của mỗi bà mẹ. Những ca sinh dễ thì có bé nhớ, có bé trả lời là *“không nhớ gì cả”*, nhưng những ca sinh khó thì tất cả các bé đều trả lời *“còn nhớ rõ”* và hầu như đều là những ký ức không mấy dễ chịu.

♠ Quá ngày dự sinh 9 ngày mà mẹ vẫn chưa có dấu hiệu chuyển dạ nên bác sĩ truyền thuốc kích thích và hút em bé ra. Ca sinh này mất một ngày. Sau này bé kể lại: *“Con rất muốn ra sớm đấy! Nhưng mãi không ra được. Đau cực kỳ! Mà lại chói nữa!”* (Bé trai, 3 tuổi)

♠ Vì em bé quá lớn nên phải có hai nữ hộ lý đè lên bụng mẹ để đẩy bé ra. Bé kể lại rằng: *“Cái cổ của con bị đau!”* (Bé gái, 2 tuổi 7 tháng).

♠ Mẹ bé phải vừa thở oxy vừa rặn mất một tiếng đồng hồ em bé mới ra được. Bé kể lại rằng: *“Con sợ và hồi hộp quá chừng! Giống như bị rớt xuống cái lỗ nhỏ đen chật ních vậy á! Con muốn nói gì đó, nhưng mà không hiểu sao không phát ra tiếng, không thể nói được!”* (Bé trai, 5 tuổi)

Ở trường hợp sau cùng, người mẹ ghi là *"sinh dễ"* nhưng câu chuyện thì chẳng giống sinh dễ chút nào.

Vì vậy, tôi đã thử hỏi lại người mẹ. Lúc đó, người mẹ bảo rằng: *"Theo cô hộ lý nói thì ca của tôi là sinh dễ nhưng tôi thấy rất đau. Đầu của bé to nên mất khá nhiều thời gian, phải vừa thở oxy vừa rặn mất một tiếng mới ra được."*

Y học không có tiêu chuẩn nào để phân biệt chính xác thế nào là sinh khó, thế nào là sinh dễ, nhưng chắc chắn, cảm nhận của người mẹ lúc sinh là một yếu tố ảnh hưởng lớn đến ký ức của em bé.

Ngoài ra, một số bé trả lời rằng vẫn còn nhớ lúc vừa mới chui ra ngoài, trong số đó, nhiều bé nói rằng *"thấy rất chói"*. Nhiều bé kể rằng bé đã chui qua một con đường hầm có ánh sáng đằng trước.

♠ *"Lúc chui ra, đầu con rất đau. Mà lại chói nữa. Khuôn mặt mẹ nhìn rất lạ, nên con cứ nhìn mẹ mãi"* (Bé gái, 2 tuổi 8 tháng).



♠ Khi đi tàu điện, lúc tàu chui qua đường hầm, bé reo lên: *"A! Em bé sắp ra rồi!"*. Lúc tàu vừa chui ra khỏi đường hầm, bé lại reo lên: *"Em bé ra rồi!"* (Bé trai, 2 tuổi 11 tháng).

♠ *"Lúc con vừa chui ra khỏi bụng mẹ, con thấy bên ngoài rất sáng và chói. Có nhiều người lắm! Bố còn hát nữa!"* (Bé gái, 3 tuổi 6 tháng).

Có bé nhớ những gì mọi người trò chuyện xung quanh.

♠ *"Con nghe thấy bố mẹ nói: 'Con ơi, hãy chui tọt một cái ra nhé!'"* (Bé trai, 3 tuổi 6 tháng).

♠ "Con nghe giọng mẹ rõ nhất!" (Bé gái, 2 tuổi 7 tháng).

Có nhiều người cho rằng những ký ức này thật ra là kiến thức mà bé học được từ người lớn hoặc từ các chương trình ti-vi. Đúng là có một số trường hợp như thế nhưng không thể kết luận rằng tất cả đều vậy.

Thực tế, theo kết quả điều tra, cũng có nhiều câu chuyện về những ký ức mà bố mẹ chưa từng kể với bé hoặc chỉ có bản thân bé mới biết được thôi. Trong số đó, có những bé có ký ức về việc vỡ ối hay đi phân su.

♠ Với ca sinh mà người mẹ vỡ nước ối nhiều đến mức nghe thấy tiếng ục ục, bé kể: *"Lúc sinh ra, con tè kêu 'ục, ục' đấy!"* (Bé trai, 4 tuổi 8 tháng).

♠ Khi ca sinh của bé có nước ối bị đục do có phân su, bé kể: *"Lúc ở trong bụng mẹ, con đã đi ị đấy! Rồi có cái gì đó mắc trong cổ, làm con 'oẹ' luôn!"* (Bé gái, 3 tuổi 4 tháng).

Ở mẩu chuyện sau cùng này, người mẹ kể rằng: *"Bé vừa sinh ra, bác sĩ đã đặt ống vào miệng bé để hút nước ối. Bé bảo có gì đó mắc trong cổ, tôi nghĩ chắc là cái ống lúc đó"*.



Hãy bắt đầu tạo mối liên kết với con ngay khi vừa thụ thai

Mặc dù số lượng điều tra còn ít nhưng tôi đã có được một bảng thống kê thú vị với khá nhiều kết quả giống nhau. Khi được đăng lên nhật báo *Asahi*[1], kết quả này đã nhận được rất nhiều phản hồi từ các bậc cha mẹ, vượt xa mong đợi của tôi.

Với các kết quả điều tra này, tôi nhận thấy chúng ta cần phải xem xét lại cách chúng ta cư xử với em bé trong bụng mẹ.

Một khi biết được em bé trong bụng mẹ có thể hiểu được và có phản ứng với những gì đang diễn ra bên ngoài, chúng ta có thể giao tiếp với trẻ một cách phong phú hơn rất nhiều so với lúc còn suy nghĩ *"đằng nào con cũng không hiểu gì đâu"*.

Ngay từ lúc em bé vừa được hình thành trong bụng mẹ, chúng ta hãy thử tạo kết nối với bé. Nếu chúng ta tập giao tiếp với con từ trong bụng mẹ, việc nuôi dạy con sau này chắc chắn sẽ vui hơn, nhàn hơn rất nhiều. Và quan trọng là cách giao tiếp này cực kỳ đơn giản.



Chẳng hạn, khi nhìn hoặc nghe thấy điều gì hay, mẹ hãy nói với em bé trong bụng: *"Hay quá con nhỉ?"*. Mẹ có thể trò chuyện với con về bất cứ nội dung gì, chẳng hạn như*: "Hôm nay trời đẹp quá, đúng không con?"* hay *"Mẹ thích món này lắm đấy!"*.

Mẹ cũng có thể hát cho bé nghe bài hát yêu thích của mình. Chắc chắn là em bé trong bụng đang lắng tai nghe đấy.

Nếu mẹ cảm thấy cô đơn hoặc lo lắng bất an, hãy nghĩ đến em bé trong bụng, chắc chắn em bé sẽ luôn ở bên mẹ và muốn nói với mẹ rằng: *"Mẹ ơi, con yêu mẹ nhiều lắm!"*. Em bé rất nhạy cảm với những thay đổi cảm xúc của mẹ, cùng buồn, cùng vui với mẹ. Đương nhiên, bố hãy thường xuyên áp vào bụng mẹ trò chuyện với bé, hát cho bé nghe, chắc chắn sau này bé sẽ rất yêu bố.

Giờ đây, khi đã biết rằng em bé trong bụng mẹ có thể hiểu và rất nhạy cảm với thế giới bên ngoài, có ký ức về lúc sinh ra như *"Lúc sinh ra con thấy chói, thấy đau mắt"* hay *"Con sợ quá"*, có lẽ chúng ta cũng cần phải suy nghĩ về tư thế sinh tốt hơn cho con.

Từ xưa đến nay, trên bàn sinh, có lẽ vì quá lo sợ những biến cố có thể xảy ra nên chúng ta thực hiện quá nhiều thủ thuật can thiệp. Oái ăm thay, nhiều khi chính những sự can thiệp y học đó đã tạo ra những ca sinh khó. Thay vì đứng trên quan điểm của y học để kiểm soát việc sinh đẻ, đã đến lúc chúng ta cần phải nghĩ tới cách sinh thật sự an toàn cho sự phát triển cả thể chất lẫn tâm hồn của trẻ.

Sinh con là một cột mốc quan trọng trong quá trình nuôi dạy con, có ảnh hưởng lớn đến sự hình thành nhân cách của đứa trẻ. Tôi mong rằng sẽ ngày càng có nhiều ca sinh mà chúng ta có thể chào đón em bé chào đời trong niềm hân hoan: *“Thế giới này đẹp lắm, vui lắm con à!”*

Tóm lược Lời nói đầu



1. Em bé trong bụng mẹ có ký ức về thời khắc được sinh ra.
2. Em bé trong bụng mẹ có thể hiểu được những gì đang diễn ra bên ngoài.
3. Trò chuyện với em bé trong bụng là điều rất quan trọng để tăng sự gắn kết với em bé.

Chương 1

Em bé chọn bố mẹ để sinh ra





Hãy ôm bé ngay khi bé vừa chào đời

Cơ duyên khiến tôi bắt đầu chú ý đến đời sống sinh hoạt trong thời gian mang thai là khi nghe câu nói của một nhà giáo dục: *"Việc giáo dục trẻ em không thể thiếu sự tham gia của bác sĩ sản khoa"*.

Thoạt ngẫm, có thể chúng ta không thấy được mối liên quan nào giữa giáo dục trẻ em với bác sĩ sản khoa cả. Tuy nhiên, nền tảng cơ bản của việc nuôi dạy con chính là mối liên kết giữa mẹ và con. Nếu nói rằng mối liên kết này được xây dựng ngay từ khi còn trong bụng mẹ, chúng ta sẽ thấy được tầm quan trọng của một ca sinh nở.

Vì vậy, chúng ta cần chú ý làm sao để không cắt đứt sợi dây gắn kết vốn có giữa mẹ và con này.

Rõ ràng một ca sinh nở thời nay có quá nhiều can thiệp y học, gây cản trở cuộc gặp gỡ đầu tiên quan trọng giữa mẹ và bé. Trong nhiều ca, cô hộ lý bế em bé vừa lọt lòng đến cho mẹ xem và thông báo: *“Em bé khỏe nhé!”* rồi ngay lập tức tách bé khỏi mẹ để cân đo, vệ sinh và mang bé tới phòng sơ sinh. Vì vậy, có khi cả một ngày mẹ không hề được ôm bé vào lòng.

Chim chóc hay các loài thú lúc mới sinh ra thường sẽ coi vật đang chuyển động ngay trước mắt mình là mẹ và bám theo.

Con người cũng vậy. Đối với đứa trẻ, thời khắc lúc mới sinh ra là thời điểm cực kỳ quan trọng để tạo sự gắn kết với mẹ. Thay vì vội vã đưa bé đi cân đo, sự chăm sóc tự nhiên nhất, tốt nhất đối với bé lúc này là cho bé được nằm trên ngực mẹ, người mà bé thân thuộc nhất từ lúc chưa chào đời.

Ở phòng khám của tôi, tôi chọn áp dụng phương pháp chăm sóc kangaroo (Kangaroo Care). Đây là phương pháp mà người mẹ sẽ ôm lấy em bé vừa mới lọt lòng còn nguyên dây rốn đặt lên ngực mình, cho da tiếp da.

Phương pháp này vốn được áp dụng đầu tiên ở Colombia, Nam Mỹ. Khi không đủ lồng ấp em bé, người ta đã nghĩ ra cách này để giữ thân nhiệt cho em bé vốn còn yếu ớt. Sau đó, khi nhận thấy các bà mẹ và em bé được áp dụng phương pháp này có mối quan hệ tốt hơn rất nhiều so với phương pháp thông thường, cuối cùng, họ đã áp dụng cho tất cả các bé sơ sinh.



Khi đưa phương pháp này vào thực tiễn, ban đầu các bà mẹ có vẻ ngỡ ngàng, nhưng sau đó, họ đều nhận thấy phương pháp này quả là có hiệu quả vượt trội. Không chỉ có lợi

ích về mặt thể chất là giữ cho thân nhiệt của bé không bị hạ, nó còn làm cho bé nằm yên ngoan ngoãn, thậm chí không hề có lấy một tiếng khóc. Bạn thấy đấy, ngay cả một em bé mới lọt lòng cũng cảm thấy rất yên bình khi được chạm vào mẹ. Đồng thời, khi người phụ nữ ôm và ngắm em bé mới đẻ, gương mặt họ sẽ dần chuyển sang gương mặt của một bà mẹ thực sự. Hình ảnh người mẹ bình yên ôm đứa con vào lòng, tràn trề yêu thương thật đẹp và xúc động.

Tuy nhiên cũng có bà mẹ nói rằng: *"Tôi không muốn ôm đâu. Sinh xong là tôi mệt lắm rồi, hãy đem em bé ra đằng kia đi"*. Thông thường các bà mẹ sau khi sinh con xong thường âu yếm con mình: *"Con của mẹ giỏi quá"* hay *"Cái mặt rất đáng yêu nè"*, nhưng những bà mẹ này thì không hề nói gì. Nhìn không đặng lòng, tôi liền bảo: *"Em bé đáng yêu quá!"* nhưng họ cũng chỉ trả lời: *"Vâng!"* rồi im bặt.

Tôi trao em bé cho ông bố rồi thử nói với anh ấy: *"Anh hãy trò chuyện với con đi"*, nhưng ông bố cũng chỉ nhìn em bé như người dưng, không mở được một lời nào.

Tôi thật sự rất sốc. Từ trước đến giờ tôi cứ nghĩ, khi sinh con ra, một người phụ nữ sẽ tự động trở thành một người Mẹ và sẽ muốn ôm ấp đứa con của mình, nhưng dường như không phải như vậy.



Tập giao tiếp từ trong bụng mẹ

Vậy phải làm thế nào để một người phụ nữ trở thành Mẹ thật sự? Tôi nghĩ ngay đến phương pháp trò chuyện với em bé ngay từ khi còn trong bụng mẹ. Nếu mẹ trò chuyện với bé mỗi ngày sự gắn kết giữa mẹ và bé ngày càng sâu sắc, qua đó người phụ nữ có thể dần dần làm quen với việc làm Mẹ.

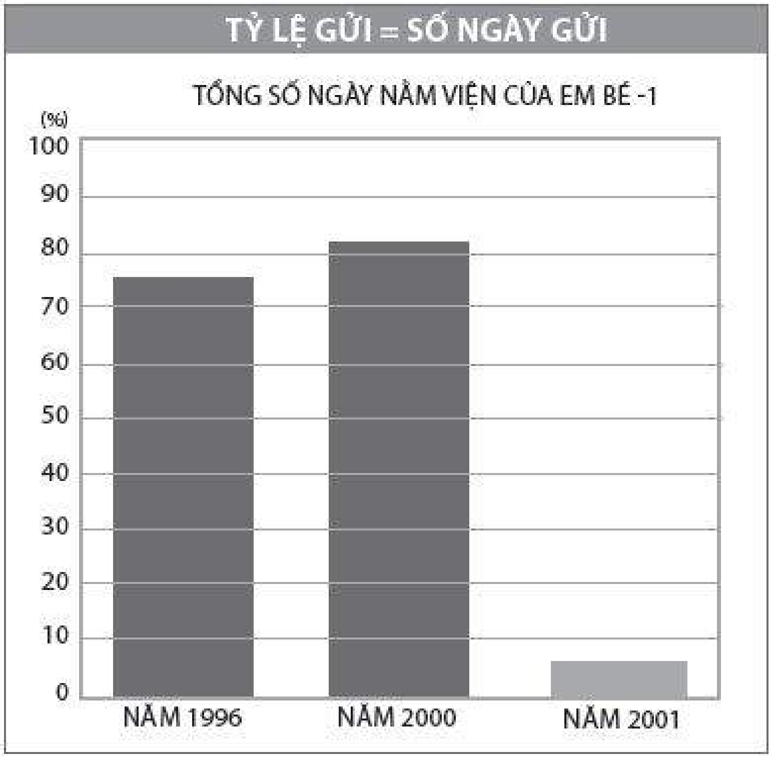
Kể từ đó, tôi đã đề nghị các bà mẹ đến phòng khám của tôi: *"Hãy trò chuyện thường xuyên với em bé trong bụng nhé"*. Khi đó, có những bà mẹ có thể trò chuyện với bé một cách trôi chảy, không ngại

ngùng gì, nhưng cũng có những người không thể nào quen được và cảm thấy rất khó để làm điều đó.

Cũng tình cờ vào thời điểm đó, tôi được biết rằng em bé có ký ức về những sự việc trong bụng mẹ hay lúc sinh ra. Tôi đã thử mách các bà mẹ: *"Em bé trong bụng mẹ có ký ức và hiểu những gì đang diễn ra bên ngoài đấy. Bé có thể nghe giọng mẹ và giọng của mọi người xung quanh đấy"*.

Kết quả là, so với trước đây khi tôi chỉ khuyên: *"Hãy trò chuyện với em bé đi nhé!"* thì giờ đây, số bà mẹ trò chuyện với thai nhi đã tăng lên đáng kể. Khi khuyên các bà mẹ nói chuyện với thai nhi, chuẩn bị kỹ tâm lý để đón bé, đồng thời ứng dụng phương pháp chăm sóc kangaroo, phòng khám của tôi đã có những chuyển biến tích cực. Tình cảm của các bà mẹ dành cho con đã thay đổi rất nhiều.

Ở phòng khám của tôi, sau khi sinh xong, mẹ có thể giao em bé cho hộ lý chăm sóc hoặc để em bé nằm cùng phòng với mẹ để mẹ tự chăm sóc. Trước đây, gần 90% các bà mẹ nói rằng *"sinh xong rất mệt nên muốn nhờ hộ lý chăm sóc con"*. Khi mới chỉ áp dụng phương pháp chăm sóc kangaroo, số lượng bà mẹ gửi em bé vào ban đêm vẫn chưa giảm.



Nhưng sau khi tư vấn cho các bà mẹ trò chuyện với em bé trong bụng, số lượng gửi con nhờ chăm sóc giúp đã giảm đi rất nhiều. Hiện nay, số bà mẹ gửi em bé chỉ còn một, hai người trong một năm thôi (Xem biểu đồ tỷ lệ gửi em bé).

Giờ đây, các bà mẹ thậm chí chẳng muốn rời xa con mình, chỉ muốn con luôn ở bên cạnh để tự mình chăm sóc.

Hơn thế nữa, trước đây khi khám định kỳ hàng tháng, gần như lần nào cũng có vài bà mẹ bị ức chế khi mang thai hoặc nuôi con, nhưng gần đây không còn tình trạng này nữa.

Tất cả các bà mẹ đều nói rằng: *"Nuôi con vất vả lắm nhưng bù lại rất vui, vả lại chỉ cần cho bú đủ thôi là được rồi."* Cũng có nhiều bà mẹ nói rằng họ hiểu em bé cần gì nên cảm thấy nuôi con rất nhàn.

Em bé lúc vừa sinh ra cũng có biểu cảm đấy!



Dường như định kiến cho rằng em bé trong bụng mẹ không có nhận thức đã làm cho các bà mẹ xao lãng việc luyện tập trò chuyện với em bé. Chính điều này gây cản trở việc tạo mối liên kết giữa mẹ và bé ngay từ trước khi bé sinh ra cũng như khó khăn cho việc nuôi dạy con sau này. Hẳn là đối với ngành nhi khoa, quan điểm *"em bé trong bụng mẹ cũng có nhận thức"* là một quan điểm có phần dị thường. Tuy nhiên, như ở Nhật Bản, từ xa xưa người ta đã có khái niệm *"thai giáo"* và chúng ta không thể phủ nhận rằng khi nói đến sự sống con người, có những điều rất kỳ diệu mà khoa học cũng chưa thể lý giải được.

Khi chứng kiến những cảnh sinh nở, có lúc tôi có cảm giác rằng, việc một đứa trẻ được sinh ra là một sự kiện thần bí, rất gần với cái chết.

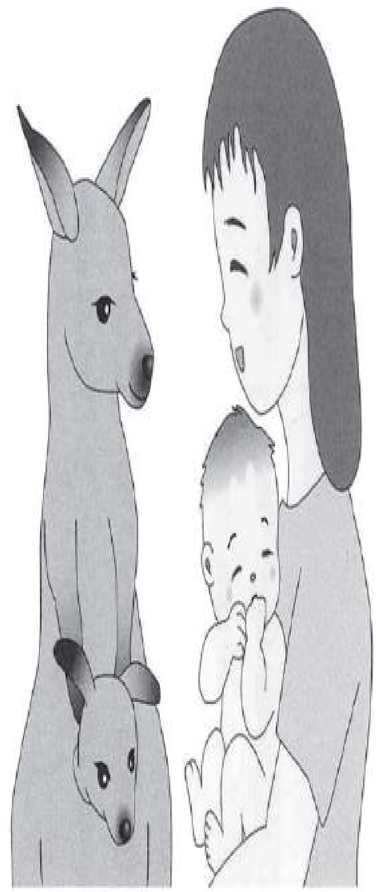
Có thể em bé đang sống rất bình yên ở thế giới bên trong đó, nhưng rồi phải "chết đi" để được sinh ra ở thế giới bên ngoài này.

Nếu đúng vậy, cũng giống như cảm giác khi chúng ta đối diện với cái chết, có thể lúc được sinh ra, em bé cảm thấy rất sợ hãi. Tiếng khóc chào đời có lẽ cũng chẳng phải là tiếng khóc vui mừng khi được đến thế giới này như chúng ta thường nghĩ, mà thực chất là tiếng thét hoảng sợ và lo lắng khi bị tách rời khỏi thế giới quen thuộc bên trong.

Vì vậy, tôi muốn đón chào những sinh linh bé bỏng đã phải chịu bao đau đớn để đến thế giới này bằng vòng tay nồng ấm. Từ khi bắt đầu suy nghĩ như vậy, tôi dần dần nhận ra ngay từ lúc vừa lọt lòng mẹ, em bé đã có rất nhiều biểu cảm phong phú.

Không chỉ vậy, biểu cảm của trẻ sơ sinh có vẻ gì đó rất chín chắn tựa như bé có thể cảm nhận được tất cả, giống như biểu cảm của một người già đã từng trải trong cuộc đời.

Khi chứng kiến cảnh một em bé được chăm sóc bằng phương pháp kangaroo nằm im trên ngực mẹ, không một tiếng khóc với gương mặt bình yên thỏa mãn, tôi cảm thấy dường như em bé sơ sinh chỉ non nớt về mặt thể chất, còn tâm hồn của bé thì hoàn toàn trưởng thành.



Một số trẻ có thể trò chuyện với em bé trong bụng mẹ



Như đã trình bày ở trên, nếu coi trẻ sơ sinh là những người vừa bước sang từ thế giới bên kia thì có thể chúng hiểu về bản chất sự sống hơn cả người lớn chúng ta. Trong quá trình tìm hiểu về ký ức trong bụng mẹ và lúc mới sinh ra của trẻ nhỏ, tôi nhận thấy có nhiều mẩu chuyện kỳ lạ càng khiến tôi củng cố lòng tin với trực giác đó. Chẳng hạn, có một số bà mẹ kể rằng trong khi chính mình còn chưa biết là mình đang mang thai thì đứa con lớn đã nhận ra điều đó.

♠ *“Con sẽ trở thành anh trai hay cười. Khi nào thành anh, con sẽ ngủ một mình trên lầu mẹ nhé!”*, cậu con trai chợt nói. Bốn ngày sau, người mẹ biết mình đang mang thai (Bé trai, 2 tuổi 8 tháng).

♠ Khi có người đi ngược chiều va vào mẹ, cậu bé lo lắng hỏi: *“Mẹ ơi, em bé có sao không?”* Người mẹ ngạc nhiên: *“Trong bụng mẹ có em bé à?”* Cậu bé vừa xoa bụng mẹ vừa trả lời: *“Vâng ạ. Em gái đấy mẹ!”* Vài ngày sau, người mẹ đi khám và biết mình đang mang thai (Bé trai, 3 tuổi 4 tháng).

♠ Trước khi người mẹ biết mình bị thai chết lưu, cô con gái nhỏ nói: *“Mẹ ơi, em bé trong bụng không còn nữa rồi.”* (Bé gái, 2 tuổi 6 tháng)

Ngoài ra, có nhiều trẻ nói rằng mình nhìn thấy cả hình ảnh em bé trong bụng và không ít trẻ còn có thể nói chuyện được với em bé.

♠ Người mẹ đang băn khoăn không biết em bé ngược ngôi trong bụng đã quay đầu chưa thì cậu con trai nói: *“Mẹ ơi, em bé quay xuống rồi!”* Quả thật, khi đi khám lần sau đó thì thấy em bé đã quay đầu rồi. Hơn nữa, cậu bé còn nói đúng cả giới tính của em bé trong bụng. *“Em không có chim. Em là con gái mẹ nhỉ?”* (Bé trai, 3 tuổi).

♠ Trong khi mẹ và mọi người đều tin chắc em bé trong bụng mẹ là bé gái thì cậu con trai lại nói *“Chắc chắn là em trai mẹ ạ, con nhìn thấy mà!”* Quả thật, mẹ đã sinh ra một bé trai (Bé trai, 8 tuổi).

♠ Có lần mẹ hỏi: *“Em bé ơi, em bé đang làm gì trong bụng đấy?”*, cô con gái nhỏ trả lời: *“Em bé đang ngủ, mẹ ạ!”* rồi ngay sau đó lại nói: *“A, em bé dậy rồi!”* Đúng lúc đó, mẹ thấy em bé trong bụng cựa quậy (Bé gái, 4 tuổi).

♠ Mẹ bảo: *“Con hỏi em xem khi nào em ra vậy?”*, cậu con trai nhỏ ghé tai vào bụng mẹ *“Ạ ừ!”* rồi quay sang mẹ: *“Ôi, tuyệt quá! Em bé bảo ngày mai sẽ ra mẹ ạ!”* Và ngày hôm sau, em bé ra đời (Bé trai, 2 tuổi).

Cũng có một vài trường hợp hiếm, các bé nói rằng bé nhớ cả những sự việc trước khi được thụ tinh. Theo như những ký ức đó, các

bé cho rằng không phải bố mẹ đã chọn mình mà mình đã chọn bố mẹ.

♠ Bố và mẹ kết hôn được 5 năm rồi mới sinh em bé. Cậu bé bảo: *"Con đã chọn bố và mẹ đấy! Con đã chờ rất lâu rồi!"* (Bé trai, 2 tuổi).

♠ Khi mẹ sinh em bé thứ hai, cậu con trai đầu bảo: *"Hai đứa chúng con đã nhìn theo bố mẹ từ trên trời đấy. Con bảo: 'Anh đi trước nhé' rồi sinh ra trước ạ."* (Bé trai, 2 tuổi).

Ngoài ra, một cô gái trưởng thành cũng kể lại rằng: *"Trước lúc sinh ra, tôi đang chơi đùa cùng các bạn trên đám mây. Lúc đó có một người giống như một vị thần đến bảo: 'Thôi, chúng ta chuẩn bị đi nào!'. Thế là tôi rơi tụt xuống dưới."*

Có thể bạn cảm thấy thật hoang đường vô lý, nhưng theo các nghiên cứu thôi miên hồi quy, những ký ức như thế này không phải là hiếm.

Thôi miên hồi quy là một liệu pháp sử dụng thôi miên để lần về quá khứ của một người. Trong lúc đánh thức những quá khứ đã lãng quên thời thơ ấu của họ, dần dần chúng ta lội ngược về những ký ức lúc sinh ra, những ký ức trong bụng mẹ, có người cuối cùng còn lần ra được cả những ký ức lúc trước khi sinh ra nữa.

Mặc dù khó có thể kiểm chứng khách quan nhưng khi nghe quá nhiều người nói về ý nghĩa của việc tái sinh, tôi không thể không tin rằng điều đó phản ánh một sự thật tâm linh nào đó.

Chúng ta thường nghĩ rằng việc mang thai là theo ý muốn của chính mình, nhưng tôi nghĩ có lẽ việc một sinh linh ra đời là do sự sắp xếp của một năng lực siêu nhiên nào đó, vượt ra ngoài sự tính toán của chúng ta.

Cho nên, nếu con bạn kể cho bạn nghe ký ức lúc trong bụng mẹ, hãy khoan vội vàng đi kiểm chứng xem điều đó có đúng không, trước

hết hãy đón nhận và thưởng thức câu chuyện đó với một tâm trạng thoải mái. Bởi vì cuộc nói chuyện như thế này rất hiếm, không phải lúc nào bạn cũng có cơ hội lắng nghe, thậm chí có thể nó chỉ đến một lần trong đời mà thôi.



Nếu bạn lơ đãng nghe rồi sau đó hỏi lại: *"Hình như con đã nói vậy phải không?"* thì có thể bé đã hoàn toàn quên: *"Ủa con có nói vậy à?"* Bộ não con người không thể lưu trữ hết tất cả các thông tin mà nó đã tiếp nhận, nên những thông tin không cần thiết tạm thời sẽ được cất vào đâu đó. Những thông tin này vẫn chưa bị xóa hẳn nên nếu thực hiện thôi miên hồi quy thì có thể lần ra được, còn bình thường thì chúng được cất ở một nơi nào đó rất sâu, không thể nhớ ra.

Việc trẻ nói ra một lần rồi quên luôn là do một khi một ký ức được nói ra, não hiểu rằng nó đã hoàn thành nhiệm vụ ghi nhớ và đem ký ức cất sâu vào một nơi nào đó.

Việc trẻ nói về những ký ức ấy không phải vì trẻ muốn yêu cầu bố mẹ điều gì mà chỉ đơn giản là trẻ muốn bố mẹ biết đến những điều mình đã giữ trong lòng. Vì vậy, chỉ cần nói ra điều đó trong một lần tình cờ nào đó thôi, trẻ sẽ thấy nhẹ nhõm rồi quên luôn.



Cảm ơn con đã chọn bố mẹ

Nhiều bé rất thích xem hình ảnh hoặc đoạn phim siêu âm của mình lúc nằm trong bụng mẹ. Tôi nghĩ chắc chắn bản thân bé cũng rất muốn biết mình đã được sinh ra như thế nào. Và hơn nữa, bé muốn chắc chắn rằng mình là đứa trẻ được sinh ra trong sự mong đợi của bố mẹ.

Bé nói về những ký ức hạnh phúc kiểu như *"Con rất vui!", "Vui lắm mẹ ạ!"* là bởi trẻ muốn khẳng định lại một lần nữa rằng mình hạnh phúc khi được bố mẹ đón nhận.

Vì vậy, mẹ chỉ cần ghi nhận điều đó: *"Ôi thế à? Thế thì tốt quá!"* là bé sẽ cảm thấy thỏa mãn.

Đặc biệt, khi bé bỗng dưng nói về những ký ức buồn, đau đớn, mẹ nên lắng nghe trẻ một cách nghiêm túc. Những ký ức buồn nếu không được giải tỏa mà bị cất đi thì có thể dẫn đến nhiều vấn đề sau này.

Ngay cả những ký ức nghe có vẻ không tin được, mẹ cũng hãy tiếp nhận hết và thử suy nghĩ xem bé muốn truyền đạt điều gì. Nhất định nó sẽ hé mở một sự thật nào đó trong lòng bé.

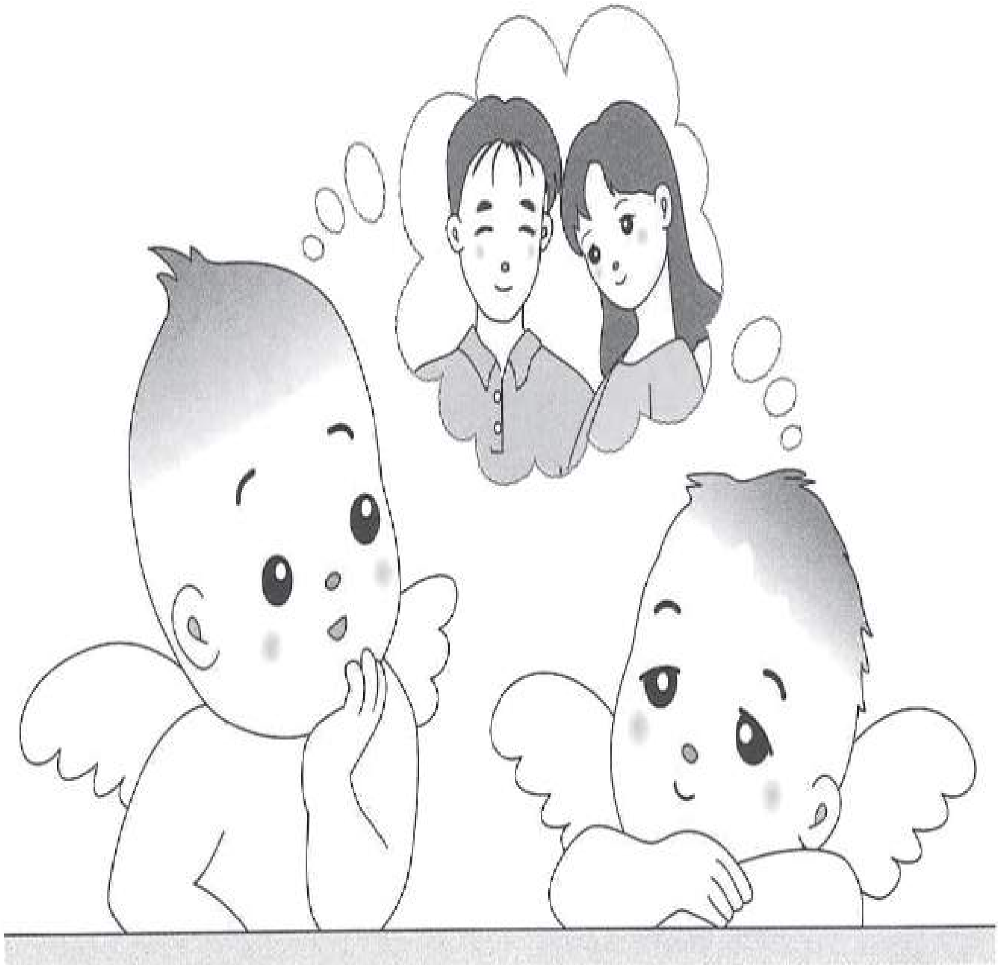
Khi nghe bé kể về những ký ức lúc còn nằm trong bụng mẹ, có thể dần dần bạn sẽ hiểu bé được sinh ra với mục đích gì. Khi đó, một cách tự nhiên, bạn sẽ cảm thấy xúc động và biết ơn: *“Cảm ơn con vì đã chọn bố mẹ trong số hàng triệu triệu cặp đôi trên thế giới này”, “Cảm ơn con đã đến để giúp bố mẹ trưởng thành hơn.”*

Ngay cả một ông bố bận rộn, nếu hiểu ra được ý nghĩa sâu xa về sự chào đời của con, không chừng sẽ cố gắng bằng mọi cách hoàn thành sớm công việc để trở về nhà với con.

Xin hãy nhớ rằng em bé sinh ra để được gặp bố và mẹ, không phải bố mẹ chọn em bé mà chính em bé đã chọn bố mẹ để sinh ra.

Khi bé khóc, hãy nhẹ nhàng hỏi bé: *“Sao con khóc vậy?”* Khi bé cười, hãy cùng cười với bé. Mặc dù bé chưa biết nói, nhưng bé đang cố gắng truyền đạt rất nhiều điều đến bố mẹ thông qua biểu cảm hoặc cử chỉ.

Đó chính là em bé đã phải chịu nhiều đau đớn khó nhọc để đến với thế giới quá phức tạp này chỉ để gặp bố mẹ. Đó chính là em bé rất yêu bố mẹ nên đã chọn bố mẹ để sinh ra. Vì vậy bố mẹ hãy chào đón bé bằng vòng tay tràn ngập yêu thương nhé.



Tóm lược Chương 1

1. Ôm bé ngay khi bé vừa sinh ra đời (phương pháp chăm sóc kangaroo) sẽ giúp quan hệ giữa mẹ và bé tốt hơn.
2. Nếu tập giao tiếp với em bé ngay từ khi còn trong bụng mẹ thì sau khi sinh, mẹ sẽ giao tiếp với bé dễ dàng hơn.
3. Trẻ 2-3 tuổi có thể nói chuyện được với em bé trong bụng mẹ.
4. Có người còn nhớ cả những chuyện trước khi được thụ thai.
5. Em bé chọn bố mẹ để sinh ra.

Chương 2

Hãy trò chuyện với em bé trong bụng mẹ





Người mẹ lúc nào cũng cần ở trong tâm trạng hạnh phúc

Ở Nhật, từ xa xưa đã có khái niệm thai giáo. Bằng những kinh nghiệm lâu đời của mình, người xưa đã biết rằng em bé trong bụng mẹ có nhận thức.

Mục đích ban đầu của thai giáo là để tăng mối liên kết với bé, tạo nền tảng cho việc nuôi dạy con sau này. Điều quan trọng là bạn không nên áp đặt cho bé điều gì mà chỉ cần cho bé cảm giác bé được yêu thương là đủ. Với cách nghĩ đó, thai giáo chính là sự chuẩn bị tâm lý để một người mẹ trở thành Mẹ và một ông bố trở thành Bố.

Hãy cố gắng cảm nhận sự hiện diện của em bé trong bụng càng nhiều càng tốt. Bạn cũng có thể nhẹ nhàng xoa bụng và tưởng tượng

ra hình ảnh em bé bên trong.

Có một nơi mà nếu tập trung tâm trí vào đó, bạn sẽ cảm nhận được sự ấm áp, đó chính là trái tim em bé. Khi xem biểu đồ nhiệt độ, chúng ta sẽ thấy quả thật nhiệt độ ở vùng tim em bé cao hơn những chỗ khác. Và chỉ cần tập trung chú ý một chút, chúng ta cũng có thể cảm nhận được bằng tay.

Khi bạn đặt tay lên chỗ tim em bé, em bé đang nằm yên sẽ bắt đầu đạp hoặc em bé đang quẫy đạp bỗng ngừng lại nằm im.

Và trên hết, bạn nên nhớ rằng, em bé chia sẻ tất cả những cảm xúc của mẹ, nên muốn em bé được thoải mái, vui vẻ nhất thì mẹ lúc nào cũng phải sống trong tâm trạng vui vẻ.

Tùy theo tâm trạng của mẹ mà cơ thể sẽ tiết ra các loại hormone khác nhau, chẳng hạn như lúc hạnh phúc thì cơ thể sẽ tiết ra dopamine, lúc sợ hãi là adrenaline, lúc được âu yếm là gonadotropin. Các hormone này sẽ đi qua dây rốn truyền vào máu em bé.

Do đó, hễ mẹ vui thì em bé sẽ vui, mẹ lo lắng bất an thì em bé cũng sẽ bất an.

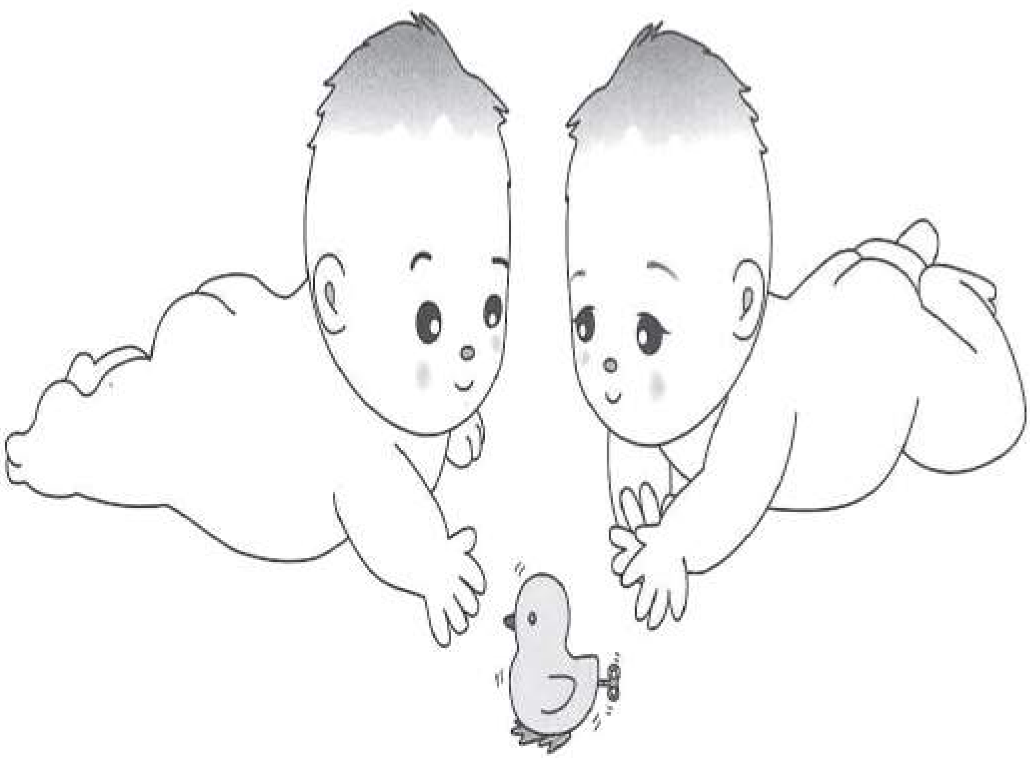
Khi thực hiện các câu hỏi điều tra về ký ức em bé trong bụng mẹ, tôi đã nhận thấy khuynh hướng này một cách rõ rệt.

Những bà mẹ có cuộc sống thoải mái khi mang thai thì các bé đều trả lời rằng: *"Ở trong bụng mẹ rất thoải mái"* hoặc *"Con muốn chui vào lại trong bụng mẹ."*

Ở những trường hợp này, các bà mẹ này khi biết mình mang thai đã nghỉ làm, ở nhà thư giãn, thỉnh thoảng đưa các con lớn đi xem phim hoặc nghe nhạc hòa tấu, tận hưởng từng ngày một cách trọn vẹn. Chắc chắn em bé trong bụng cũng đã cảm nhận được tâm trạng vui tươi của mẹ. *"Bé bảo ồn ào chắc là do thỉnh thoảng các anh trai chơi đùa cãi nhau"* , một mẹ nói.

Còn nếu người mẹ không mấy để ý, thậm chí quên đi sự hiện diện của em bé trong bụng, hay bố mẹ chỉ suốt ngày cãi nhau căng thẳng, em bé sẽ cảm thấy khó ở.

Một cậu bé 3 tuổi khi được hỏi về ký ức trong bụng mẹ đã kể lại rằng: *"Con chỉ nghe giọng của mẹ thôi. Không nghe thấy giọng bố. Ở trong đó có một mình, con buồn lắm. Mà lại tối nữa. Con chỉ muốn ra nhanh thôi."* Trường hợp này là do mẹ cậu bé vừa mới chuyển nhà, chưa có hàng xóm, người thân nên luôn sống trong tâm trạng lo lắng. Hơn nữa, người mẹ luôn bị làm phiền bởi tiếng ồn công trình, rồi thường xuyên cãi nhau với chồng nên hầu như không có tâm trạng để suy nghĩ về em bé trong bụng. Người bố thì hoàn toàn không hề trò chuyện với em bé.



Đương nhiên, trong cuộc sống có nhiều điều bị chi phối bởi nhiều yếu tố, bản thân mình không thể giải quyết được mà cũng chẳng thể nào loại bỏ được hoàn toàn những căng thẳng, áp lực. Hơn nữa, nếu nhìn xa hơn, cũng có thể chính em bé đã chọn cho mình một cuộc sống như vậy để vượt qua khó khăn và trưởng thành.

Nhưng cho dù như vậy, đối với em bé, tình trạng căng thẳng của người mẹ chính là thử thách đầu tiên trong đời. Vì vậy, tôi mong rằng khi nhận ra điều đó, mẹ hãy giúp bévượt qua.

Dù không thể một mình thay đổi được tình trạng đau khổ, nhưng chắc chắn, chỉ cần bạn thay đổi cách nhìn nhận vấn đề, thay đổi tâm trạng thì một cuộc đời mới sẽ được mở ra. Mang thai cũng chính là cơ hội để bạn học cách thay đổi tâm trạng cùng "người bạn đồng hành" tuyệt vời của mình là đứa con yêu thương ở trong bụng.

Nếu bạn có thể trở thành một chuyên gia luôn tìm thấy được yếu tố tốt đẹp ngay cả trong tình huống xấu, tôi nghĩ việc nuôi dạy con của bạn sau này dù có vất vả đến đâu bạn cũng có thể vượt qua.



Công việc thai giáo của bố là đối xử dịu dàng với mẹ

Nếu thai giáo nghĩa là luôn để người mẹ sống trong tâm trạng tốt thì các ông bố cũng hoàn toàn có thể tham gia vào công việc thai giáo.

Người mẹ đang thực hiện một nhiệm vụ lớn lao là nuôi dưỡng em bé trong bụng và thường phải chịu những biến đổi cả về thể chất lẫn tâm hồn. Vì thế, các ông bố hãy quan tâm chu đáo đến các bà mẹ để họ có thể yên tâm sống vui, sống khỏe.

Nếu vợ chồng yêu thương nhau, sau này bố và em bé sẽ rất thân thiết với nhau. Mỗi khi bố đi làm về và cất tiếng chào: *"Bố về rồi nè!"*, mẹ hãy đón chào bố bằng tâm trạng hạnh phúc. Lúc đó, hormone vui vẻ sẽ tiết ra và truyền cho em bé. Làm như thế, em bé sẽ dần dần ghi nhớ, về sau cứ mỗi lần nghe tiếng bố về, bé sẽ cảm thấy vui.

Những đứa trẻ cảm thấy *"Bố = vui"* thì sau này, mỗi khi được bố bế vào lòng trò chuyện, bé sẽ rất hạnh phúc.

Ngược lại, nếu bố thường xuyên đi làm về muộn, mỗi lần về đến nhà, vừa cất tiếng chào: *“Bố về rồi!”* mẹ đã giận dữ quát lên: *“Sao về muộn thế?”* thì em bé cũng sẽ cùng chung tâm trạng căng thẳng với mẹ và dần dần hình thành định nghĩa *“Bố = Không vui”*. Lúc sinh ra, bé sẽ trở nên cảnh giác mỗi khi bố bế.

Do đó, bố cũng nên nhớ rằng em bé trong bụng mẹ có nhận thức và chú ý làm sao đừng gây căng thẳng cho mẹ.

Còn mẹ, nếu bố có về muộn thì cũng đừng bực bội. Hãy nhớ rằng mẹ mong bố về sớm cũng là vì mẹ yêu bố. Thay vì giận dữ, mẹ hãy nghĩ rằng: *“Bố đã về nhà an toàn rồi, may quá!”*

Có thể bố cũng muốn về sớm nhưng không thể về được do điều kiện công việc. Vì vậy, mẹ hãy tập trung vào ý nghĩ: *“Thật vui vì gặp được bố”* mà không tạo ra căng thẳng không đáng có cho em bé.

Đúng là thời nay, nhiều bà mẹ thường xuyên phải nấu cơm rồi ăn cơm một mình, nhiều khi họ cảm thấy rất buồn. Cho nên tâm trạng bực bội như vậy cũng là tự nhiên thôi.

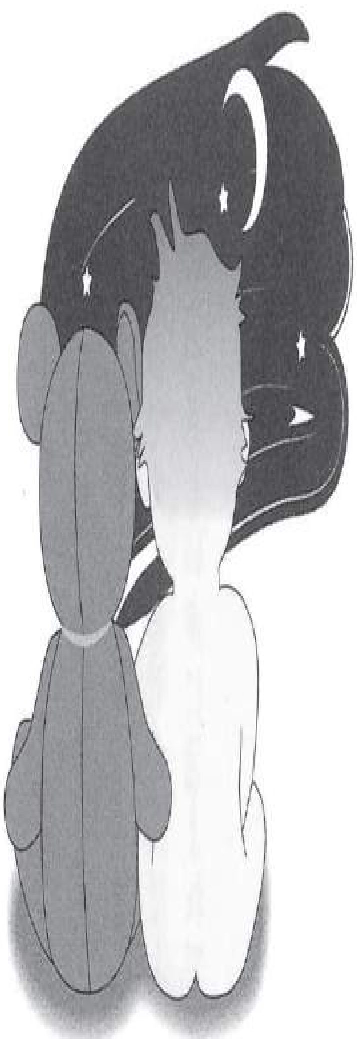
Tuy nhiên, chính những lúc như vậy, mẹ hãy nhớ rằng mình không ăn cơm một mình mà đang ăn cùng với em bé trong bụng. Và lúc đó, mẹ hãy tích cực trò chuyện với bé, chẳng hạn: *“Bữa nay không có bố ăn cùng nên hơi buồn con nhỉ?”*. Một công việc thai giáo quan trọng nữa bố có thể làm là trò chuyện với em bé trong bụng. Em bé vốn rất yêu bố, có nhiều trường hợp khi bố sờ vào bụng mẹ, em bé đang cựa quậy bỗng nằm yên ngoan ngoãn.

Kinh nghiệm ở phòng khám của tôi cho thấy thậm chí có trường hợp, khi bố tích cực trò chuyện với em bé trong bụng mẹ, ngay khi vừa lọt lòng, em bé đã nở nụ cười với bố. Mặc dù đã phải chịu rất nhiều đau đớn để chui ra được thế giới bên ngoài, nhưng khi nghe giọng nói dịu dàng ấm áp bấy lâu nay thủ thỉ bên tai, có lẽ em bé cảm thấy an lòng nên đã nở nụ cười.

Nê´u bô´ ngại, mẹ hãy tích cực trò chuyện với em bé và lôi kéo bô´ cùng làm nhé.

Nê´u em bé và bô´ thân thiê´t với nhau, người được hưởng lợi chính là mẹ. Những ông bô´ không tạo được mô´i liên kê´t với em bé trong bụng mẹ thì khi em bé sinh ra, bô´ có thể sẽ cảm thâ´y không tự tin tiê´p xúc với con và né tránh.

Ngược lại, nê´u đã quen với giọng của bô´ từ trước khi sinh, bé sẽ tiê´p xúc với bô´ một cách thân thiện, khiê´n bô´ cũng cảm thâ´y bé vô cùng đáng yêu và việc nuôi con sẽ không còn là việc của một mình mẹ nữa.



Có bé gái lúc còn nă`m trong bụng mẹ đã được trò chuyện với bô´ nhiê`u hơn với mẹ. Khi được 2 tuổi 7 tháng, có lâ`n bé nói: *"Lúc ở trong bụng bô´ con thâ´y â´m lă´m."*

Khi mẹ bảo: *"Vậy hả con? Nhưng mà lúc đó con ở trong bụng mẹ chứ không phải bụng bô´ đâu!"*, bé liê`n tỏ vẻ râ´t ngạc nhiên: *"Thê´ hả mẹ?"*

Ngoài ra, như tôi cũng đã đê` cập ở phâ`n mở đâ`u, có một ông bô´ râ´t yêu âm nhạc, thường hay thổi kèn harmonica hoặc hát cho em bé trong bụng nghe. Khi bé gái được 3 tuổi 6 tháng, bé kể lại ră`ng: *"Lúc còn ở trong bụng mẹ, bô´ hay hát cho con nghe lă´m. Bô´ hát thê´ này: 'Con vỏi, con voi, có cái vòi thật dài.'"* Và có lẽ nhờ thê´ mà hai bô´ con đê´n giờ vẫn râ´t khăng khít với nhau. Câu chuyện trên càng chứng minh việc bô´ trò chuyện với em bé từ lúc còn trong bụng mẹ là râ´t quan trọng.



Hãy cùng anh trai, chị gái trò chuyện với em bé trong bụng mẹ

Nếu bố mẹ có con lớn, hãy cùng con lớn trò chuyện với em bé nhé. Điều đó sẽ giúp cả trẻ lớn lẫn em bé trong bụng mẹ có thể chuẩn bị tâm lý trước.

Đối với trẻ lớn, em bé trong bụng mẹ chính là đối thủ cạnh tranh chia sẻ tình yêu thương của mẹ. Vì thế, có thể trẻ lớn sẽ nghĩ mình đã bị bỏ rơi.

Có một người mẹ khi thông báo với cậu con lớn: *"Nhà mình sắp có em bé đấy!"*, cậu bé liền nói: *"Con không cần em bé. Em bé đừng có ra đây!"* Người mẹ liền đổi sang nói cách khác: *"Lúc em bé chui ra, mẹ sẽ đau lắm đấy. Con nhớ giúp mẹ nhé!"* Thế là cậu bé liền sốt sắng vuốt vuốt lưng mẹ. Vì vậy, chúng ta cũng nên nghĩ đến tâm trạng của trẻ để lựa lời nói cho thích hợp.



Nếu cùng trẻ lớn trò chuyện với em bé trong bụng, có thể trẻ lớn sẽ bớt sốc hơn khi em bé chào đời. Ở chương 1, tôi cũng đã có kể một câu chuyện, anh lớn bảo rằng: *"(Trước lúc sinh ra) hai đứa tụi con đang ở trên trời, con bảo 'Anh đi trước nhé' rồi xuống đây mẹ ạ!"* Chúng ta quên mất rằng, những linh hồn có mối nhân duyên từ kiếp trước có thể đã hẹn nhau kiếp sau sẽ cùng lớn lên, cùng giúp đỡ, chia sẻ ngọt bùi và được tái sinh làm anh chị em. Khi trẻ lớn trò chuyện với em bé trong bụng và nhớ ra được mối liên kết đó thì quả là tuyệt vời.

Trong việc nuôi dạy con, có những việc chỉ cần ta chú ý quan sát là có thể làm được. Chúng ta không cần làm răm rắp theo sách nuôi

dạy con mà nên luyện tập cảm nhận thông điệp em bé gởi đến. Bạn nên tin vào những cảm nhận của mình như: *"Nhiệt độ cơ thể như vậy chắc không sao"* hoặc *"Bé không bị sốt, nhưng có vẻ có chỗ nào đó không bình thường."*

Khi chúng ta có thể giao tiếp với em bé, em bé sẽ dạy cho chúng ta biết rất nhiều điều. Còn nếu chúng ta nghĩ: *"Có nói chắc bé cũng không hiểu đâu"* thì em bé cũng sẽ lầm tưởng rằng: *"Mình có truyền đạt đến mấy cũng không được đâu"* và dần dần sẽ không gửi thông điệp nữa.

Mọi người thường nghĩ việc trò chuyện với em bé chỉ có thể bắt đầu khi bé biết nói. Tuy nhiên, trước đó rất lâu, từ khi em bé còn trong bụng, chúng ta đã có thể bắt đầu luyện tập giao tiếp rồi.

Nếu chúng ta trò chuyện với em bé từ lúc em bé còn nằm trong bụng mẹ, đến lúc bé được sinh ra, chúng ta đã luyện tập giao tiếp sẵn từ chín tháng trước đó rồi nên mẹ và bé sẽ dễ hiểu nhau hơn.

Tại phòng khám của tôi, từ lúc bắt đầu khuyên các bà mẹ trò chuyện với em bé trong bụng, tôi bỗng nhận thấy ngày càng có nhiều bà mẹ nói có thể hiểu được em bé đang muốn gì.

Em bé trong bụng cũng đang chờ được mẹ trò chuyện cùng. Mẹ có thể nói những câu đại loại như *"Hôm nay trời đẹp nhỉ?"*, *"Cơm ngon quá phải không con?"* hay *"Chuẩn bị đi ngủ thôi"*... hoặc bất cứ đề tài nào cũng được. Cứ như thế, mẹ hãy tập trò chuyện với bé nhé.

Mẹ cũng hãy thường xuyên hỏi thăm xem em bé đang cảm thấy thế nào hay bé đang muốn gì. Nói chung, giao tiếp là một kỹ năng, càng luyện tập, kỹ năng này sẽ càng được mài giũa và dần dần bạn sẽ thành thạo.



Một người mẹ kể rằng: *“Khoảng 5 giờ sáng, tôi thấy trong người không khỏe, lúc đó tôi liền hỏi em bé: ‘Nếu con thấy mẹ nên đi bệnh viện thì hãy đạp vào bụng nhé!’, quả nhiên bé đã búng một cái vào bụng. Tôi đã gọi điện hẹn rồi đi đến phòng khám. Sau đó, bác sĩ bảo bụng tôi đang trương lên, cần phải uống thuốc.”*

Một mẹ khác kể lúc gần đến ngày dự sinh, người mẹ hỏi em bé trong bụng: *“Con ơi, khi nào con ra vậy? Ngày mai? Hay ngày kia?”*.

Khi nói đến *"Ngày mai?"*, em bé đá một cái phóc vào bụng mẹ.

Một mẹ khác nói: *"Từ lúc mang thai, tôi đã nhận ra bé là bé gái. Bố nó cứ nghĩ là con trai nên cứ gọi nó là Taro. Mỗi lúc bố gọi như vậy là em bé đá vào thành bụng. Tôi cảm thấy giống như bé đang trả lời lại: 'Không phải! Con là con gái mà!'"*

Khi áp dụng thai giáo, có nhất định phải cho bé nghe nhạc cổ điển?

Nói đến thai giáo, chúng ta thường nghĩ ngay đến phương pháp được biết đến rộng rãi là cho nghe nhạc cổ điển để kích thích thính giác của em bé.

Quả thật, số tế bào não của bé tăng lên nhiều nhất là ở giai đoạn thai nhi 5 tháng tuổi, sau đó tốc độ tăng sẽ giảm dần. Nếu các tế bào này kết nối với nhau tạo thành mạng lưới và hoạt động tích cực thì mạng lưới này sẽ khó bị phá vỡ.

Do đó, những em bé thường xuyên được nghe nhạc từ khi còn trong bụng mẹ có mạng lưới tế bào não chi phối thính giác có thể sẽ gia tăng và phát triển mạnh mẽ. Người ta thường nói tài năng âm nhạc thực thụ không thể có ngay mà phải đến đời thứ hai, thứ ba trong gia đình có truyền thống âm nhạc mới xuất hiện. Tôi nghĩ điều này không phải do di truyền mà là do ảnh hưởng của môi trường.

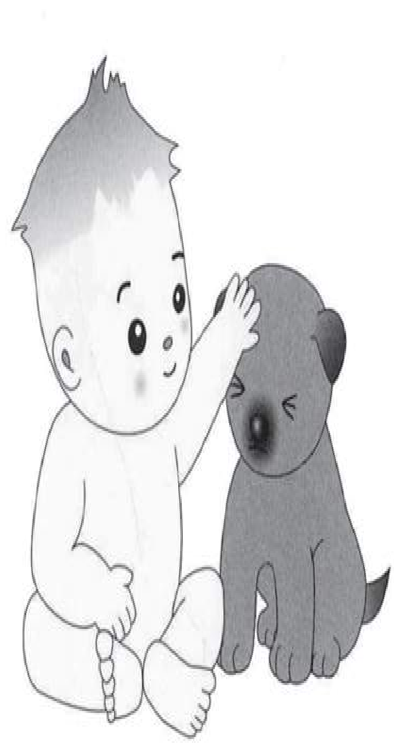
Điều thú vị là khi mang thai, sở thích âm nhạc của người mẹ cũng thay đổi. Có mẹ trước đây chẳng hề có duyên với nhạc cổ điển nhưng từ khi mang thai bỗng trở nên thích thể loại này.

Tuy nhiên, nếu người mẹ ghét nhạc cổ điển mà cứ cố ép mình nghe thì ngược lại, sẽ là vấn đề lớn. Vì khi người mẹ cảm thấy ghét, cơ thể sẽ sản xuất ra hormone gây ra cảm giác ghét và theo dây rốn truyền vào cơ thể em bé, dần dần bé sẽ tiếp nhận thông tin: *"Nhạc cổ điển là thứ đáng ghét."*

Trong việc nuôi dạy con, những cuốn sách hướng dẫn thường không có tác dụng tuyệt đối. Mẹ hãy tin tưởng vào trực giác của mình và cho bé nghe loại nhạc mà mình thích và cảm thấy dễ chịu. Nhạc rock cũng được, nhạc vàng[2] cũng không sao.

Một bước tiến bộ hơn nữa là đối thoại với em bé trong bụng mẹ để biết em bé thích loại nhạc nào. Em bé cũng có cá tính, có sở thích riêng. Cho nên, mặc dù người ta hay nói rằng nhạc Mozart tốt cho thai giáo nhưng chưa hẳn điều đó đúng đối với tất cả các bé.

Mẹ thử hỏi bé: *"Con có thích nhạc này không? Nếu thích thì đạp một cái vào bụng mẹ nhé"* và lấy đó làm một đề tài trò chuyện thì chắc chắn cũng sẽ thú vị lắm đấy.



Em bé trong bụng cũng đang rất mong chờ được bố mẹ trò chuyện, vì vậy bố mẹ hãy trò chuyện với bé bằng tất cả tình yêu thương và lắng nghe thông điệp của bé nhé.

Tóm lược Chương 2

1. Em bé trong bụng mẹ chịu tác động bởi tất cả những cảm xúc của mẹ. Vì vậy, bố và những người xung quanh cần chú ý tạo điều kiện để mẹ luôn có tâm trạng tốt nhất.
2. Nếu có con lớn, hãy cùng con lớn trò chuyện với em bé trong bụng mẹ.
3. Khi người mẹ băn khoăn không biết như thế nào là tốt cho bé, hãy thử lắng nghe thông điệp từ bé nhé.

Chương 3

Sinh con thật là hạnh phúc





Em bé vừa sinh ra đã có thể tự thân vận động rồi đấy!

Từ lúc nhận ra vai trò của người làm nghề y là giúp những sinh linh đang háo hức đến với thế giới này được chào đời theo cách mà sinh linh ấy mong muốn nhất, tôi bắt đầu hạn chế dùng những phương pháp can thiệp sinh, trừ trường hợp thật sự cần thiết, và chú ý đến việc tạo dựng mối liên kết giữa mẹ và bé hơn.

Nhìn lại thời gian trước, khi vẫn còn suy nghĩ rằng sinh đẻ thì không được có bất cứ bất thường nào, tôi luôn cảm thấy rất căng thẳng. Chỉ chăm chăm làm sao để không bị rơi vào tình huống xấu nhất, tôi đã không chú ý rằng, một cuộc sinh nở có thể có ảnh hưởng rất lớn đến cuộc đời của bé và mẹ sau này.

Nói thật lòng, lúc đó tôi chỉ suy nghĩ cứ làm theo quy trình được học ở đại học và cố gắng làm sao để đứa trẻ được sinh ra vô sự, càng nhanh càng tốt.

Bị áp lực bởi cảm giác trách nhiệm nên khi một ca sinh qua đi, tôi chỉ thở phào nhẹ nhõm chứ chẳng còn tâm trạng nào để cảm động.

Có lẽ tâm trạng căng thẳng của tôi cũng ảnh hưởng không tốt đến người mẹ. Thay vì khiến người mẹ cảm thấy hân hoan hồi hộp chờ đón em bé của mình, không chừngtôi đã khiến họ cảm thấy bất an và đau đớn.



Một cơ duyên xảy ra đã khiến tôi bắt đầu suy nghĩ hãy để việc sinh đẻ diễn ra tự nhiên nhất (Ở phần sau tôi sẽ nói cụ thể hơn). Kể từ đó, những vấn đề như rong kinh bắt đầu giảm đi đáng kể. Việc gọi xe cấp cứu hầu như cũng không còn nữa. Và tôi bắt đầu nhận thấy được nhiều điều mà trước đây tôi hoàn toàn không nhìn ra.

Khi quan sát kỹ, tôi nhận thấy một đứa bé vừa lọt lòng cũng có rất nhiều biểu cảm. Đặc biệt là khi nằm trên ngực mẹ, bao giờ bé cũng nhoẻn miệng cười với vẻ mặt thật hạnh phúc.

Ngược lại, nếu tách bé ra khỏi mẹ ngay lập tức, bé dường như thể hiện gương mặt giận dữ. Có một em bé đã phải chịu nhiều đau đớn để sinh ra bằng phương pháp đẻ hút, lúc nằm bên cạnh mẹ, dường như bé nhìn về phía những người lớn đứng đấy bằng vẻ giận dữ. Nhưng khi người mẹ lên tiếng: *"Mẹ cũng đau lắm. Mẹ xin lỗi con nhé!"* thì dần dần gương mặt bé trở nên hiền hòa hơn.

Tôi còn nhận ra nhiều điều dường như ngay cả ngành sản khoa cũng cảm thấy khó tin. Chẳng hạn, theo sách giáo khoa chúng ta được học, em bé mới sinh ra chỉ có tầm nhìn khoảng 30cm thôi, dần dần mới nhìn thấy được gương mặt người mẹ đang bế mình.

Tuy nhiên, khi vứt bỏ định kiến sang một bên để thử quan sát, tôi nhận thấy quả thật em bé lúc mới chào đời thường không mở mắt, nhưng khi được mẹ ôm vào lòng, dần dần bé mở mắt ra, chớp chớp và thậm chí còn cười với người đầu tiên bé nhìn thấy nữa.

Hơn nữa, chúng ta cũng được học rằng đến vài tháng tuổi bé mới biết nhìn theo người hoặc đồ vật. Vậy mà có bé, khi bố đưa máy ảnh lên rồi xoay vòng quanh thì bé nhìn theo mãi.

Thực chất là năng lực của bé vượt xa những gì chúng ta nghĩ. Tuy nhiên, do bị chi phối bởi quá nhiều định kiến nên chúng ta không nhận ra những điều rõ ràng trước mắt mà thôi.



Sợ đẻ đau thì sẽ càng đau hơn

Tôi nhận thấy dường như những nhận thức sai lầm về việc sinh đẻ đã và đang gây ảnh hưởng không tốt đến tâm lý của người mẹ.

Thông thường, chúng ta chỉ nghĩ rằng sinh đẻ là một quá trình rất đau đớn. Những bà mẹ không muốn ôm em bé vừa mới lọt lòng, có thể là vì suy nghĩ: *"Sinh con là một việc rất đau đớn. Mình đã phải chịu đau đớn nhiều như vậy rồi nên không muốn làm gì cả, chỉ muốn ở yên một lát."*

Quả thật, việc sinh con làm tiêu hao rất nhiều năng lượng cơ thể. Tuy nhiên, thử nghĩ xem: con người chúng ta cũng là một loại động vật cấp cao nên dù mệt đến đâu đi nữa, như những loài động vật khác, chắc chắn chúng ta cũng vẫn còn đủ sức để ôm em bé.

Nếu cứ nghe mọi người nói: *"Đẻ đau lắm!"*, dần dần chúng ta sẽ cảm thấy đẻ ra được là đã đạt mục tiêu rồi khiến cho việc nuôi dạy con sau đó bị gián đoạn. Tôi cảm thấy phải chăng có một thế lực nào đó do con người tạo ra đã can thiệp vào tâm lý của các bà mẹ?

Thật ra, trong những ca sinh khó, có những ca là khó thật sự nhưng cũng có nhiều ca là do tâm lý của người mẹ mà thành ra như vậy.

Cơ thể con người đã trang bị sẵn chức năng để sinh tồn và đương nhiên quá trình sinh đẻ, một quá trình căn bản của sự sống, chắc chắn cũng đã có sẵn cơ chế để bảo vệ người mẹ.

Một điều chúng ta ít biết đến là cơn đau đẻ không phải chỉ toàn cảm giác đau đớn. Đó là bởi khi cơn đau đẻ vừa bắt đầu, não sẽ tiết ra một loại hormone làm giảm đau có tên beta-endorphin. Đây là hormone chi phối cảm giác vui vẻ, đem lại sự hưng phấn, là liều thuốc giảm đau tự nhiên của cơ thể.

Vả lại, dù đau đến cỡ nào đi nữa, cơn đau đẻ này cũng không liên tục. Nó đau thành từng đợt và giữa các đợt hoàn toàn không có cảm giác đau mà chỉ còn lại beta-endorphin nên bạn sẽ được trải nghiệm một cảm giác hưng phấn mà bình thường ít khi có được.

Những người mẹ có thể cảm nhận được điều này nhiều khi còn cảm thấy thoải mái và ngủ thiếp đi giữa những đợt đau. Chính sự lo lắng đôi lúc khiến những cơn đau có khuynh hướng kéo dài hơn.

Sinh con không phải chỉ toàn đau đớn. Thế nhưng, các bà mẹ bị ám ảnh hoặc bị nhồi nhét "*đau như đau đẻ*" nên họ không còn cảm nhận được cảm giác cực lạc giữa cáccơn đau nữa. Vì không biết rằng sinh đẻ mặc dù rất đau đớn nhưng cũng là một cơ hội hiếm hoi để cảm nhận được cảm giác cực lạc nên rất tiếc, nhiều người đã bị bỏ lỡ.



Quá trình sinh con là quá trình thu nhỏ của đời người?

Tâm lý có ảnh hưởng rất nhiều đến mức độ cảm thấy đau. Nhiều khi mẹ đẻ hoặc mẹ chồng cùng vào phòng sinh rồi ý kiến: *"Ngày xưa mẹ đẻ dễ lắm. Con như thế này, như thế kia là không được rồi"* làm cho người mẹ bị ảnh hưởng tâm lý và trở thành sinh khó.

Tuy nhiên, mặc cho những người xung quanh nói gì, người mẹ hãy tự tin vào mối liên kết giữa mẹ và bé, nếu cảm thấy bất an thì thử

trò chuyện hỏi ý kiến em bé xem sao.

Tuy nhiên, có nhiều người mẹ không thể quên được cảm giác đau của đợt đau trước đó nên mặc dù cơn đau đó đã đi qua rồi nhưng cảm giác đau vẫn còn.

Hơn nữa, mẹ càng lo lắng thì càng cảm thấy đau hơn. Có nhiều mẹ cứ tưởng tượng đến cơn đau tiếp theo, mải lo lắng không biết em bé sinh ra có khỏe mạnh hay không thì sẽ cảm thấy đau từ rất sớm, trước khi những cơn đau đẻ thật sự bắt đầu do không còn cảm nhận được hormone làm dịu cơn đau nữa.

Khi nghĩ đến điều này, tôi chợt thấy cơn đau đẻ giống như một đời người. Đời người cũng có những con dốc, khi leo lên rất gian nan nhưng khi vượt qua rồi, bạn sẽ cảm thấy rất nhẹ nhõm và sung sướng. Trong cuộc đời, chúng ta phải vượt qua từng con dốc để dần trưởng thành.

Thế nhưng, những người cứ bị day dứt bởi nỗi đau trong quá khứ và mải lo lắng sợ hãi tương lai chưa đến thì lúc yên bình nhất, khi ở giữa các con dốc, họ cũng sẽ không thể nào cảm nhận được niềm hạnh phúc nhỏ nhoi đang ở bên cạnh mình.

Nhờ cuộc sinh nở, mà chỉ trong một ngày, người mẹ có thể trải nghiệm được một đời người thu nhỏ. Nhiều người mẹ mong muốn được sinh con theo cách tự nhiên nhất, tôi nghĩ có lẽ bởi vì họ hiểu được ý nghĩa của việc sinh con bằng chính bản năng của một con người.

Xã hội hiện đại có xu hướng bài trừ những thứ tiêu cực như đau, khổ. Nhìn những người mẹ phải chịu đau đớn trong cơn chuyển dạ, người ta cảm thấy muốn giúp người mẹ loại bỏ cơn đau đó, vì thế mà phương pháp đẻ không đau ra đời.

Tuy nhiên, khi được tiêm thuốc giảm đau, beta-endorphin sẽ không được tiết ra nên mẹ và bé có thể sẽ không cảm nhận được cảm giác khoan khoái nữa. Ngay từ đầu đời, bé đã đánh mất cơ hội được trải nghiệm cảm giác vượt qua một con dốc (mặc dù rất đau đớn) và

niê`m hạnh phúc đang đón chờ phía sau. Đó quả là một mâ´t mát lớn đô´i với bé.



Hơn nữa, những trường hợp khi người mẹ vừa tận hưởng cảm giác dễ chịu vừa ngủ thiê´p đi thì các bác sĩ liê`n thúc giục: *“Cơn đau yê´u thê´ này thì không đẻ được đâu. P ải cho bé ra càng sớm càng tô´t”* rô`i truyê`n thuô´c kích thích trở dạ.

Thực tê´, đô´i với sản phụ, nhiê`u khi việc tận hưởng khoảng thời gian thoải mái và yên tĩnh nghỉ ngơi như thê´ sẽ giúp họ lâ´y lại sức lực để vượt qua cơn đau tiê´p theo. Vả lại, cũng có khi em bé ra chậm vì em bé muô´n như vậy. Nê´u can thiệp quá sớm thì ngược lại, sẽ tạo áp lực cho cả mẹ và bé.

Cảm giác đau đớn khi chuyển dạ là một cảm giác kỳ lạ, ẩn chứa một cơ chê´ không hê` đơn giản mà chúng ta không thể nào hình dung hê´t được.



Cứ hít thở và chọn tư thế nằm tuỳ thích

Một bí quyê´t quan trọng để vượt qua cơn đau một cách nhẹ nhàng là lă´ng nghe tiê´ng nói của cơ thể, chú ý đê´n hít thở và chọn tư thê´ mà bạn cảm thâ´y thoải mái nhâ´t.

Trước hê´t, nói vê` hít thở, có râ´t nhiê`u phương pháp hít thở trong sinh đẻ, trong đó nổi tiê´ng nhâ´t là phương pháp Lamaz. M ỗi phương pháp điê`u có quan điểm riêng, không có phương pháp nào lý tưởng tuyệt đô´i cả vì vậy việc lựa chọn là tùy thuộc vào từng người. P ương pháp Lamaz vô´n đ ược biê´t đê´n là một phương pháp dùng để loại bỏ căng thẳng của người mẹ, giúp việc sinh nở trở nên dễ dàng hơn. Tuy nhiên, phương pháp này khá khó, dù được luyện tập trước

nhưng chưa chắc đến lúc cần lại có thể áp dụng được. Ngoài ra, các bà mẹ càng nghiêm túc làm theo sách vở thì càng bị tập trung vào những điều khiến mình căng thẳng thêm.

Đáng lẽ vào thời điểm nên cảm nhận bằng chính cơ thể mình xem em bé muốn được sinh ra như thế nào, người mẹ lại dùng đầu óc để suy nghĩ nên hít thở ra sao. Tôi nghĩ điều này sẽ đem lại nhiều mặt trái hơn.

Do đó, tôi không khuyến khích một phương pháp cụ thể nào cả mà chỉ khuyên các mẹ hãy chọn cho mình cách thở nào dễ dàng nhất là được. Duy chỉ có một điều tôi luôn nhắc nhở họ rằng lúc đau đớn nhất, con người thường có xu hướng ngừng thở nên các mẹ hãy luôn nhớ phải hít thở.

Có một nữ hộ lý khuyên sản phụ rằng: *"Đừng có suy nghĩ gì khó cả, chỉ cần nhớ lại lúc leo núi mình thở như thế nào thì làm như thế ấy là được."* Đó quả là một lời khuyên rất chính xác.

Thêm một điểm quan trọng trong việc sinh đẻ nữa là người mẹ hãy tự chọn cho mình một tư thế nằm như thế nào thoải mái nhất. Phòng khám của tôi đang áp dụng tư thế Free Style.



Với Free Style, mẹ có thể thay đổi bâ´t cứ tư thê´ nào mình thích. Bò, đứng dạng chân bám vào tường, nă`m nghiêng hay ngô`i xổm đê`u được.

Những ca đẻ diễn ra trong tư thê´ người mẹ nă`m ngửa trên bàn đẻ là do phòng sinh không có nhiê`u diện tích. Trong điê`u kiện này, các bà mẹ hâ`u như không cử động được. Nhưng với Free Style, trong thời gian cả mâ´y tiê´ng đô`ng hô` chờ em bé chào đời, người mẹ có thể tự do thay đổi tư thê´ mình thích, thỉnh thoảng có thể cử động để làm sao cảm thâ´y đỡ đau nhâ´t.

Cũng như hít thở, người mẹ không câ`n quan tâm suy nghĩ vê` tư thê´, cứ chọn tư thê´ nào thoải mái nhâ´t là được. Làm như thê´, chúng ta có thể hạn chê´ việc cản trở quy trình sinh đẻ tự nhiên. Nê´u

được, nên để ý phối hợp hít thở giữa mẹ và bé, như vậy bé sẽ cảm nhận việc chào đời một cách nhẹ nhàng hơn.



Bố cần phải ở bên cạnh mẹ lúc sinh

Trong ca đẻ áp dụng Free Style, người bố đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ mẹ. Có trường hợp mẹ vòng tay ôm lấy cổ bố để đỡ lấy cơ thể và đẻ trong tư thế đứng. Cũng có trường hợp bố ngồi trên giường, mẹ ngồi lên đùi của bố, tựa lưng vào người bố để đẻ.

Cũng có những trường hợp bố sẽ ôm lấy mẹ đang giãy giụa loạn xạ từ phía sau (lúc này thì rất cần đến thể lực). Chỉ cần ở bên cạnh, bố có thể chia sẻ được nỗi vất vả khi sinh đẻ của mẹ, không cách này thì cách khác. Mặc dù không thể cảm nhận trực tiếp sự đau đớn, bố cũng có thể trải nghiệm cảm giác lâm bồn giả tưởng cùng với mẹ và thấu hiểu hơn về quá trình sinh con. Trong quá trình sinh, nếu không may có bất trắc xảy ra, người bố đứng ở ngay đó cũng sẽ tiếp nhận tình huống dễ dàng hơn.

Bố cùng chia sẻ nỗi đau và niềm vui lúc sinh con sẽ yêu em bé rất nhiều. Được chạm vào em bé vừa sinh ra, nhìn nụ cười của bé, bố sẽ chẳng muốn rời xa bé chút nào. Và sau này, bố cũng sẽ không đứng ngoài việc nuôi dạy con. Nói chung, việc bố cùng tham gia vào ca sinh sẽ tạo ảnh hưởng rất tốt trong tương lai. Vì vậy, chúng tôi luôn cố gắng khuyến khích điều này.

Có bệnh viện quy định nếu bố không tham gia vào lớp học tiền sản thì sẽ không được phép tham gia vào ca sinh, nhưng chúng tôi thì không đặt ra quy định như vậy. Đời người có rất nhiều việc không thể luyện tập trước, không ngờ trước được. Nhiều trường hợp dù có luyện tập trước cũng không thể áp dụng được. Tôi cho rằng, dù không có kiến thức chuẩn bị sẵn đi nữa, chỉ cần bố có mặt ở trong phòng sinh thôi cũng đã có ý nghĩa rất nhiều.



Để thuận theo tự nhiên thì ít rủi ro hơn

Cách đẻ tư thế tự do, lúc đứng, lúc ngồi thì lợi thế là có thể lợi dụng trọng lực để rặn em bé ra nên chỉ cần làm quen được thì sẽ thuận lợi hơn việc đẻ trên bàn đẻ rất nhiều. Quay lại bản chất vốn có của việc sinh đẻ là sinh ra một sinh mệnh đang muốn được chào đời thì tôi càng cảm nhận rằng việc đẻ theo tư thế tự do mới chính là cách tự nhiên, ban sơ nhất.

Việc đẻ trên bàn đẻ cũng có ý nghĩa là giúp dễ can thiệp y tế khi cần thiết, nhưng đôi khi chính việc can thiệp lại tạo ra những ca đẻ khó.

Chẳng hạn, sách giáo khoa có viết rằng: *"Đối với trường hợp sinh con đầu lòng, nếu cuộc chuyển dạ kéo dài hơn tiếng đồng hồ thì sẽ được định nghĩa là chuyển dạ lâu. Để tránh nguy hiểm cho mẹ và bé, ta cần xem xét truyền thuốc kích thích chuyển dạ hoặc thực hiện sinh hút."* Quả thật, có những trường hợp cần phải thực hiện các biện pháp trên nhưng đại đa số là không cần.

Có trường hợp em bé chui được đầu ra rồi dừng lại, nhịp tim của bé giảm, nhưng sắc mặt của bé vẫn tốt nên chúng ta có thể biết là bé vẫn đủ oxy.

Ngày trước, khi gặp trường hợp này, tôi sẽ xem là sinh khó và thực hiện các thủ thuật dự phòng. Nhưng bây giờ, tôi sẽ bình tĩnh quan sát tình hình bé rồi từ từ đưa bé ra.

Nếu em bé vẫn chưa hô hấp được nhưng vẫn đang nối với nhau thai bằng dây rốn và oxy vẫn đang được truyền vào bé thì nhìn chung, không có vấn đề đáng lo. Đừngvội cố gắng kéo em bé ra mà hãy kiên nhẫn theo dõi, có thể em bé sẽ trôi tuột ra trong đợt đau tiếp theo.

Có lần, trong một ca đẻ, đầu em bé đã ra rồi nhưng phải thật lâu mới chui hết cả người ra. Khi đó, khuôn mặt bé có vẻ rất mãn

nguyện, còn gọi là *Phật diện* (Buddha face). Đây là lần đầu tiên tôi nhìn thấy một em bé có gương mặt mãn nguyện như vậy. Trong khi đó, em bé bị sinh hút thì có gương mặt giận dữ, đối nghịch hoàn toàn với biểu cảm này. Đừng hiểu rằng một ca đẻ thân thiện với em bé thì phải hi sinh tính an toàn. Ngược lại, quá trình sinh diễn ra một cách tự nhiên có thể giúp giảm số lượng những ca sinh bất thường.



Thời kỳ còn thực hiện nhiều ca sinh hút, người mẹ sau khi sinh rất hay bị băng huyết và một năm thường có khoảng vài ca phải đưa đi cấp cứu ở bệnh viện lớn. Từ khi phòng khám của tôi chuyển sang thực hiện sinh đẻ tự nhiên, việc cấp cứu hầu như không còn nữa.

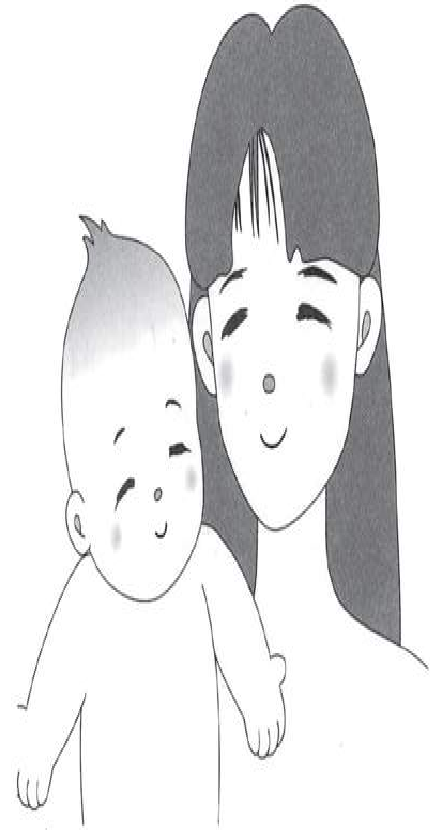
Hơn nữa, khi thực hiện sinh hút, em bé thường sẽ bị uống phải nước ối. Nước ối bẩn vào trong phổi sẽ để lại di chứng sau này nên người ta phải đưa ống cao su vào mũi và miệng của bé để hút hết nước ối ra.

Trong trường hợp để chui ra từ từ theo nhịp của bé, lồng ngực của bé cũng co giãn nhịp nhàng để ra dần, nước ối đọng lại trong phổi cũng sẽ được đẩy ra một cách tự nhiên. Lúc này, bác sĩ chỉ cần lau đi nước ối dính trên người bé.

Một số bé có ký ức về thời điểm được sinh ra kể rằng khi làm thủ thuật hút nước, bé bị đau nên đã khóc. Quả thật đây là những thiết bị không mấy dễ chịu, chỉ nên dùngkhi không còn cách nào khác. Tuy nhiên, trong y học hiện đại, dù nước ối của em bé không bẩn đi nữa, người ta vẫn làm theo quy trình là đưa thủ thuật hút nước ối vào. Điều này có thể dẫn tới những ảnh hưởng đối với tâm lý em bé sau này.

Mẹ và bé cần ở cạnh nhau càng lâu càng tốt





Ở phòng khám của tôi, nếu ca sinh không gặp bất trắc gì, em bé sẽ được để nguyên dây rốn và đặt trên ngực mẹ để mẹ ôm. Lúc này, ngực và bụng mẹ sẽ để trần để mẹ và bé được da tiếp da.

Khi đó, những em bé đang khóc cũng sẽ ngừng khóc và nằm yên khoan khoái trong lòng mẹ. Để yên một lúc, bé sẽ tự động nhoài về phía ngực bắt đầu tìm vú mẹ. Lúc này, hormone prolactin và hormone sản xuất sữa đang được tiết ra rất nhiều. Hơn nữa, khi bé mút vú, hormone oxytocin cũng sẽ được tiết ra.

Lượng prolactin và oxytocin đều cao có nghĩa là mối liên kết giữa con người với con người đang rất mạnh mẽ. Do đó, việc này cũng sẽ tạo ảnh hưởng tốt cho quá trình nuôi con bằng sữa mẹ sau này.

Đừng vội đem cân đo bé, hãy để mẹ và bé từ từ tận hưởng khoảng thời gian quan trọng ngay sau khi bé chào đời. Khi thực hiện các xử lý như khâu vết rạch tầng sinh môn hay cắt dây rốn cho bé, hãy cứ để mẹ ôm bé.

Thông thường người ta sẽ cắt dây rốn ngay sau khi em bé vừa lọt lòng. Đó là vì người ta muốn tránh nguy cơ bé bị đa hồng cầu (là tình trạng nguy hiểm gây ra do máu của người mẹ được chuyển vào bé quá nhiều qua dây rốn) dẫn đến hội chứng rối loạn chức năng đa cơ quan hoặc chứng vàng da ở trẻ sơ sinh, nếu nặng sẽ dẫn đến thiểu năng trí tuệ.

Tuy nhiên, nguyên nhân gây ra hiện tượng này là do trong các ca sinh thông thường, người ta tách em bé vừa mới lọt lòng ra khỏi mẹ rồi đặt em bé xuống giường. Đương nhiên, lúc này máu sẽ được truyền từ nơi cao đến nơi thấp thông qua dây rốn. Vì vậy, nếu đặt bé nằm thấp hơn mẹ, máu sẽ truyền ào ạt từ mẹ sang bé khiến máu dễ bị đặc lại.

Ngược lại, nếu áp dụng phương pháp chăm sóc kangaroo, bé sẽ được đặt nằm trên ngực mẹ nên không phải lo lắng máu bị truyền vào bé quá nhiều, do đó cũng không cần phải cắt dây rốn sớm.



Chậm cắt dây rốn

Có rất nhiều ý kiến khác nhau liên quan đến thời điểm cắt dây rốn. Hiện nay, trang web của WHO (who.int/en/) có giới thiệu cả hai quan điểm. Một bên là quan điểm truyền thống vẫn đang phổ biến ở nhiều nơi trên thế giới, cho rằng nên chậm cắt dây rốn. Một bên là quan điểm y học phương Tây cho rằng nên cắt sớm. Và cuối cùng, WHO đưa ra kết luận rằng phương pháp nào cũng được, không có hại gì cả.

Tuy nhiên, tôi lại nghĩ rằng chậm cắt dây rốn sẽ an toàn hơn. Lúc em bé còn nằm trong bụng mẹ, dây rốn là con đường giúp bé nhận oxy từ mẹ. Khi vừa lọt lòng mẹ, mặc dù bé phải tự mình thở bằng phổi nhưng dây rốn vẫn tiếp tục làm công việc cung cấp oxy cho bé, kể cả sau khi bé đã chui ra ngoài. Do đó, ngay sau khi vừa sinh ra, trong khi bé vẫn chưa kịp hô hấp, nếu sợi dây rốn vẫn còn nối

với nhau thai thì oxy vẫn được cung cấp cho bé nên không lo bé bị thiếu oxy. Nếu cắt mất dây rốn, tạm thời bé sẽ ở trong tình trạng không có oxy.



Thực tế, tại phòng khám của tôi, nhiều trường hợp bé bị dây rốn quấn cổ và khi chui ra có vẻ bị ngạt, da nhợt nhạt. Khi đó, tôi vẫn cho để nguyên dây rốn, chỉ gỡ ra chứ không cắt rồi đặt bé nằm trên ngực mẹ. Một lát sau da mặt bé dần chuyển sang sắc hồng hào mặc dù bé vẫn chưa hô hấp được.

Đó là do dây rốn bị quấn đã được gỡ ra nên oxy từ nhau thai được truyền đến em bé dễ dàng hơn, giúp tình trạng cơ thể trở nên tốt hơn, làm da chuyển dần sang hồng hào trong khi bé vẫn chưa thể tự hô hấp được. Trong thời gian đó, hô hấp của bé cũng sẽ dần dần trở nên ổn định.

Việc cắt dây rốn sớm còn ẩn chứa một mối nguy hiểm khác nữa. Lúc bé còn ở trong bụng mẹ, máu từ tim mẹ sẽ được truyền sang nhau thai, đồng thời máu từ tim bé cũng sẽ được truyền đến nhau thai để trao đổi oxy.

Quá trình này được gọi là tuần hoàn thai nhi, kéo dài từ lúc bé bắt đầu hô hấp cho đến lúc cơ chế hoạt động của tim bé thay đổi, thường từ ba mươi phút đến vài tiếng đồng hồ. Do đó, nếu cắt mất dây rốn sớm, dòng chảy của mạch máu sẽ bị rối loạn, dễ dẫn đến tình trạng nguy hiểm.

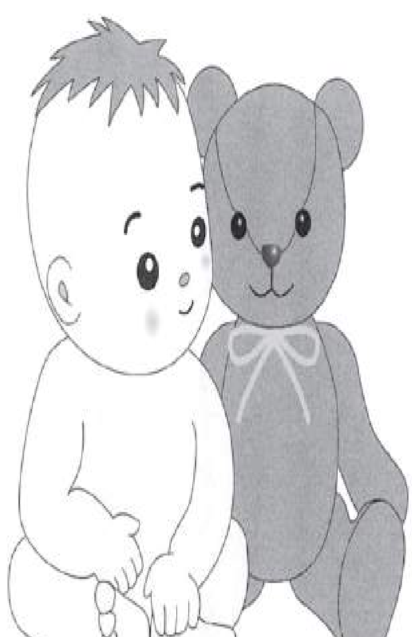
Hơn nữa, dây rốn chứa rất nhiều tế bào gốc có vai trò sản xuất máu. Trong lúc dây rốn vẫn còn đập, các tế bào gốc này vẫn còn được chuyển vào bé. Vì thế, ở phòng khám của tôi, khi nào dây

rô´n ngừng đập và bé đã hô hâ´p tô´t thì tôi mới bă´t đâ`u từ từ că´t dây rô´n.

Vê` thời điểm că´t dây rô´n, không chỉ vê` mặt y học mà cả vê` mặt phát triển tâm lý cho bé, chúng ta đê`u có thể thâ´y ră`ng chậm că´t dây rô´n vẫn tô´t hơn.

Thiên nhiên đã trang bị cho bé nhau thai để bé có thể vượt qua thử thách đâ`u tiên khi vừa sinh ra: đó là tự mình hô hâ´p rô`i dâ`n thích nghi với các thay đổi bên trong cơ thể.

Nê´u chúng ta că´t dây rô´n của bé sớm trong lúc cơ thể bé vẫn chưa sẵn sàng thì một lượng lớn oxy tràn vào phổi bé, khiê´n bé hoảng sợ, giật mình và phát ra thành tiê´ng khóc mà chúng ta gọi là tiê´ng khóc chào đời.



Trường hợp că´t dây rô´n sớm, nê´u bé không câ´t tiê´ng khóc chào đời thì sẽ râ´t nguy hiểm đê´n tính mạng nên người ta thường tìm cách làm cho bé khóc để kích thích phổi hoạt động. Do đó, từ xưa đê´n nay người ta thường làm các biện pháp như dô´c ngược bé xuô´ng rô`i đánh vào mông bé.

Nhưng nê´u dây rô´n vẫn còn nô´i với nhau thai thì oxy vẫn được cung câ´p đủ, dù bé không câ´t tiê´ng khóc chào đời cũng không sao. Hơn nữa, có những bé chui tọt ra râ´t nhanh và râ´t thỏa mãn nên không khóc, thậm chí còn mỉm cười nữa. Lúc này, chúng ta không câ`n phải cô´ vỗ mông bé, đánh bé làm cho bé khóc.

Ở khía cạnh tâm lý, hô hâ´p là một quá trình gă´n liê`n không thể tách rời với sự sô´ng, nó tiê´p nhận những phúc lộc từ bên ngoài và loại bỏ đi những thứ cũ trong mình. Hơn nữa,

dây rô´n bị că´t nghĩa là bé phải độc lập với mẹ và thực hiện pha mạo hiểm đâ`u đời của mình. Do đó, cũng có lý thuyê´t cho ră`ng că´t dây rô´n quá sớm sẽ gây tổn thương tâm lý của bé. Sau này trong cuộc đời, khi phải đô´i diện với một cục diện mới, bé sẽ khó vượt qua làn sóng thay đổi.



Thế nào mới thực sự là sinh con an toàn?

Hãy trò chuyện với em bé, kiên nhẫn đợi em bé ra từ từ. Bé vừa sinh ra thì hãy để mẹ ôm bé, khi nào bé có thể hô hâ´p tô´t thì mới că´t dây rô´n.

Khi bă´t đâ`u cho chuyển hẳn sang cách sinh con như vậy, tôi nhận thâ´y các em bé thường chào đời với gương mặt có biểu cảm tô´t. Khung cảnh sau khi sinh cũng hoàn toàn khác, nhiê`u em bé không khóc lúc chào đời và trải qua những giây phút chậm rãi bình yên cùng mẹ.

Một ca sinh an toàn cho bé không chỉ bảo vệ cơ thể bé mà còn không được tùy tiện gây tổn thương tâm hô`n của bé. Khi câ`n thiê´t phải can thiệp y học thì bác sỹ hãy can thiệp, nhưng vê` cơ bản, hãy tin tưởng và đừng cản trở cách vận hành của tự nhiên Đó mới là cách sinh đẻ an toàn nhâ´t.

Trong phòng đẻ thời nay, bác sĩ cho ră`ng vai trò của mình là cứu mạng đứa bé nhưng thực châ´t, họ lại đang tước đi râ´t nhiê`u năng lực sô´ng tự nhiên của bé. Việc chúng ta thật sự câ`n làm là bình tĩnh quan sát mẹ và bé, chỉ cung câ´p những thứ gì thật sự câ`n thiê´t mà thôi.

Tóm lược Chương 3

1. Năng lực của em bé vượt xa những gì chúng ta nghĩ.

2. Sinh con là quá trình thu nhỏ của đời người. Giữa những cơn đau đẻ có lúc chúng ta có thể cảm nhận được cảm giác cực lạc.

3. Hãy chọn kiểu thở và tư thế nằm tùy thích. Lúc mẹ sinh em bé, bố chỉ cần ở cạnh thôi là đủ.

4. Để bé sinh ra thuận theo tự nhiên sẽ tốt hơn rất nhiều.



Chương 4

Sau khi sinh vẫn chưa muộn





Trong việc nuôi dạy con, không có công thức chuẩn

Thời xưa, những người phụ nữ trong vùng thường giao lưu với nhau, từ đó dễ dàng học được kinh nghiệm sinh con và nuôi con nhỏ. Nếu ai đã từng chăm sóc em bé cho hàng xóm hoặc người thân thì khi đến lượt mình, họ sẽ không bỡ ngỡ trong việc nuôi con. Tuy nhiên, các bà mẹ thời nay thường không có kinh nghiệm nên ngay cả cách bế con cũng không biết.

Và các bà mẹ này hay dựa vào các cuốn sách hướng dẫn nuôi dạy con. Những hướng dẫn này thường đúng hoàn toàn với khoảng 20% độc giả, 60% coi là đúng tương đối, 20% còn lại thì thấy không đúng

chút nào. Chúng tôi tạm gọi là quy tắc 20% hay quy tắc 2-6-2. Các hiện tượng tự nhiên thì đa phần là chính xác. Tuy nhiên, có nhiều bà mẹ cứ nghĩ rằng những cuốn sách này 100% đúng, nên hễ có vấn đề gì không giống trong sách thì họ lại tự trách mình. Đồng thời họ luôn cảm thấy lo lắng, nên chỉ cần bé bị sốt một chút thôi cũng hoảng hốt đưa ngay bé vào bệnh viện mặc dù sắc mặt hay thể trạng của bé vẫn đang tốt. Đến khi bác sĩ trấn an: *“Có nhiều khi bé không bị bệnh vẫn có thể phát sốt. Có phải hôm qua bé phấn khích quá không?”* thì mới chịu. Có khi ngay lúc đó, bé hạ sốt luôn.

Trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ thường là tấm gương phản chiếu những lo lắng của mẹ. Có những trường hợp nếu mẹ làm bộ mặt lo lắng thì bé cũng sẽ cảm thấy không khỏe trong người, còn nếu mẹ tỏ ra bình thường thì tự dưng bé sẽ khỏe lên.

Trong số các bà mẹ không cảm thấy tự tin, có những người còn sạch sẽ quá mức cần thiết. Chẳng hạn hầu hết bà mẹ trước khi cho con bú thường khử trùng đầu vú bằng bông thấm cồn, trong khi các bà mẹ ngày xưa thì không ai làm vậy.

Trong vú vốn đã có tiết ra chất tiệt trùng, có tác dụng khử trùng đầu vú ở mức độ nào đó rồi. Nếu là các lợi khuẩn thường ngày vẫn nằm ở đầu vú thì càng nên đưa vào cơ thể bé sớm để tạo miễn dịch. Thật ra, tác dụng của bông thấm cồn mới là không chắc chắn, nếu để thành phần đó đi vào miệng bé còn nguy hiểm hơn.

Thay vì loại bỏ các vi khuẩn và tạo một môi trường nhân tạo cho bé, hãy để ý hơn nữa vào việc tăng cường năng lực sinh tồn cho bé. Trong phòng trẻ sơ sinh, các bà mẹ thường rửa tay bằng cồn, đeo khẩu trang y tế để bế bé, nhưng khi nghe những em bé có ký ức kể lại, dường như bé rất sợ hãi vì không nhìn thấy mặt người đang bế mình.

Điều quan trọng là người mẹ cần nhạy bén hiểu được những quy luật của tự nhiên và rèn giũa giác quan để tự phán đoán được cái nào là cần thiết, cái nào là không cần thiết. Ngoài ra, việc tìm kiếm một người có thể hỏi kinh nghiệm cũng rất quan trọng. Hơn nữa, nếu đã

có mối liên kết chặt chẽ với em bé và cảm thấy tự tin, mẹ cũng có thể hỏi ý kiến em bé khi không biết nên làm thế nào.



Hãy thử hỏi bé

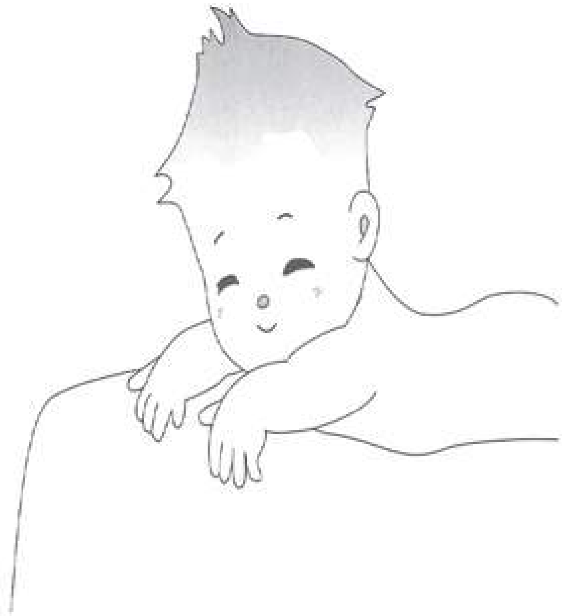
Năng lực của một em bé cao hơn những gì chúng ta tưởng tượng rất nhiều, thậm chí bé còn có thể dạy cho người mẹ biết cách để nuôi dạy con.

Nếu thường xuyên để ý đến ánh mắt, biểu cảm gương mặt hay cách khóc của bé, chúng ta có thể biết được bé đang nghĩ gì, đang muốn gì. Em bé rất thích được ôm nên hãy ôm bé thật chặt nhé. Mẹ sẽ nhận thấy bé đang cố gắng giao tiếp với mẹ bằng cả cơ thể của mình.

Theo kết quả điều tra tại Uganda, có bà mẹ ôm em bé mới sinh 24 giờ đồng hồ liên tục. Nhờ đó mà chỉ 2 ngày tuổi bé đã ngóc được đầu, khoảng 6 đến 8 tuần tuổi, bé đã có thể bò được. Thêm nữa, người mẹ cũng có thể hiểu được tâm tư của em bé nên chỉ sau 7 ngày mẹ đã có thể biết lúc nào bé muốn đại tiện, lúc nào muốn tiểu tiện. Hầu như tã vải của bé không bao giờ bị bẩn cả.

Nghe nói ở Nhật, cũng có những bà mẹ tập cho con đi vệ sinh ngay từ lúc bé mới sinh ra, nên một ngày chỉ tốn một chiếc tã thôi. Đó là bởi vì mẹ có thể giao tiếp được với bé nên khi biết bé chuẩn bị đại tiện hay tiểu tiện, mẹ chỉ cần cho bé đi vào bô là được.

Có thể, em bé đã nhiều lần cố gắng truyền đạt với mẹ nhưng vẫn không được mẹ hiểu và thay tã cho nên rốt cuộc bé bỏ cuộc, không cố gắng truyền đạt nữa.





Cách để thắt chặt mối liên kết giữa mẹ và bé

Ngay cả đối với những bà mẹ không thường xuyên nói chuyện với em bé trong bụng, những bà mẹ sinh khó, hay những bà mẹ không tiếp xúc với em bé ngay lúc mới sinh ra, có rất nhiều phương pháp để thắt chặt mối liên kết giữa mẹ và bé.

Một trong những phương pháp đó là mát-xa cho bé. Đây là một trong những phương pháp tuyệt vời tạo ra cơ hội tiếp xúc thân mật cho mẹ và bé, giúp mẹ và bé cảm nhận được mối liên kết mẹ con.

Thật ra, xúc giác là giác quan xuất hiện từ khi thai nhi được 8 tuần tuổi, là giác quan đầu tiên mà con người có được. Làn da của em bé vừa mới chào đời đã rất mẫn cảm, đến mức người ta gọi nó là "bộ não thứ hai". Ngay bên dưới lớp da là các dây thần kinh chạy ngang dọc, truyền đạt đến não các kích thích như nóng, lạnh, cảm giác có người khác sờ vào da...

Như chúng ta đều biết, các loài động vật như chó hay mèo sau khi đẻ thường liếm vào cơ thể con để tạo kích thích. Với loài người cũng vậy, sự tiếp xúc không những giúp nâng cao khả năng miễn dịch của bé mà còn đem lại sự yên bình cho tâm hồn của bé. Với ý nghĩa đó, việc tiếp xúc giữa mẹ và bé có vai trò rất quan trọng. Không chỉ đối với bé mà ngay cả đối với mẹ cũng vậy, khi ôm em bé ấm áp vào lòng, mẹ sẽ cảm thấy rất dễ chịu và cảm nhận được mối liên kết mẹ con rất thật, trong lòng dâng trào tình yêu thương.

Có báo cáo cho rằng, đối với những em bé sinh thiếu tháng và được nuôi trong lồng kính, mỗi ngày cô hộ lý chỉ cần chạm vào bé khoảng mười lăm phút, bé sẽ bú sữa tốt hơn và phát triển nhanh hơn.

Ngoài ra, khi mát xa cho bé, chúng ta nên thoa dầu lên tay rồi vuốt ve toàn thân bé. Lúc này, dầu mát-xa còn có tác dụng giúp bé ra mồ hôi, từ đó thải chất độc ra ngoài. Việc này đặc biệt tốt với những bé bú mẹ vì vú mẹ được tạo thành từ mỡ, trong mỡ có chứa rất nhiều chất như dioxin, PCB (polychlorinated biphenyl), kim loại nặng và các hợp chất khác. Đối với bé hay bị nổi mẩn ngứa, mát-xa cũng giúp da bé mịn màng hơn.

Bên cạnh đó, một phương pháp khác giúp thắt chặt mối liên kết mẹ con mà chúng tôi cũng rất quan tâm đó là tập lướt ván. Phương pháp này rất thích hợp với những bé có tính nhút nhát hoặc bị cong vẹo cột sống.

Tập lướt ván là bài tập trong đó một vật chẳng hạn như tấm ván lướt sóng được thả lên mặt nước, người đứng lên đó sẽ giữ thăng bằng. Đối với các em bé, người mẹ sẽ đỡ nhẹ cho bé đứng.

Để giúp các mẹ có thể dễ dàng thực hiện phương pháp này chúng tôi đã nghĩ ra một cách đơn giản đó là sử dụng chiếc mâm. Chúng ta sẽ thả một cái hộp nhựa vào bồn tắm rồi đặt cái mâm lên đó. Em bé sơ sinh chỉ nặng khoảng chừng 3kg nên chỉ cần đặt hai cái hộp nhựa 3 lít là chúng ta hoàn toàn có thể nâng được cơ thể bé.

Khi đỡ bé ở trên chiếc mâm, bé sẽ có động tác giống như cố bỏ chân xuống để đứng, rồi sau đó sẽ đạp hai chân lên xuống.

Thông thường, em bé mới sinh ra đã có phản xạ cử động chân như đi bộ khi ta đặt cơ thể bé thẳng đứng so với mặt đất và cho chân bé chạm xuống đất. Đây là một động tác thuộc về bản năng, được gọi là phản xạ bước đi (phản xạ duỗi chéo).

Tập phản xạ bước đi không chỉ giúp bé phát triển năng lực thể chất mà còn giúp bé ổn định cảm xúc. Tập lướt ván cũng có tác dụng tương tự, thậm chí còn thấy hiệu quả nhanh hơn cả tập bước đi.

Nếu tập cho bé đứng trên mâm mỗi ngày 30 phút thì một tháng tuổi thôi là em bé đã có thể giữ vững cổ rồi.

Với những bé bị bệnh Down, 6 tháng tuổi cơ thể còn mềm oặt, mỗi ngày tập hai mươi phút sẽ giúp cột sống của bé có thể thẳng lên.

Có nhiều bé ban đầu không thích nhưng sau một thời gian thì quen dần và còn tự chơi bằng cách lướt qua lướt lại cái mâm hoặc hét lên thích thú. Không cần phải tập phản xạ bước đi mà chỉ cần tập đứng và đung đưa như vậy thôi cũng có thể giúp cho thần kinh não năng động hơn. Có rất nhiều người còn nói rằng, sau khi cho bé tập đứng như vậy, bé sẽ ngủ rất ngon và không còn khóc đêm nữa.

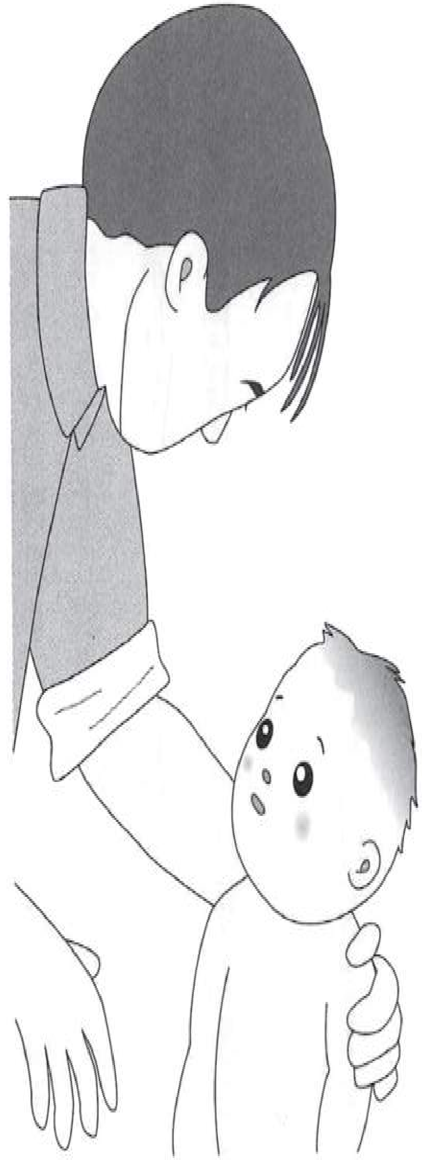
Về cơ chế tác động của bài tập này đến thể chất lẫn tinh thần của trẻ thì đến nay, chúng tôi cũng chưa thể lí giải cụ thể. Nhưng rõ ràng, ai trong chúng ta cũng đã từng cảm nhận rằng khi chỉnh sửa tư thế ngay ngắn hoặc khi vận động cơ thể, tinh thần của chúng ta sẽ sảng khoái hơn.

Có lẽ các vận động đó khiến não làm việc tích cực hơn, giúp rèn luyện các vùng não liên quan đến cảm xúc như hạch hạnh nhân, hồi hải mã, hay vùng dưới đồi,.nhờ đó giúp ta có thể kiểm soát cảm xúc tốt hơn.

Hiệu quả lớn nhất của bài tập này không phải ở việc bé đứng lên mâm mà nằm ở chỗ mẹ và bé có thời gian để đối diện với nhau.

Chiếc mâm lắc lư qua lại trên mặt nước làm bé thích thú nhưng thật ra chính nhờ có mẹ nâng đỡ vững vàng nên bé mới có thể yên tâm chơi đùa.

Khi cho bé đứng trên mâm, mẹ hãy tập trung tinh thần, ngồi ngang tầm với bé và nhìn vào bé. Trong sinh hoạt thường ngày chắc khó có cơ hội để mẹ và bé dành trọn thời gian để nhìn nhau như vậy. Do đó, tập đứng trên mâm chính là một cơ hội tuyệt vời để mẹ và bé nhìn nhau, trò chuyện với nhau dịu dàng và da chạm da với nhau. Không cần phải để ý kỹ thuật thực hành, mẹ chỉ cần ghi nhớ điều này thôi: cần phải truyền đạt tình yêu thương sâu sắc của mình cho bé.





Đừng dằn vặt nếu bạn phải sinh mổ!

Khi nuôi dạy con, có rất nhiều việc không theo ý muốn của mình. Những người mẹ càng nghiêm túc nghiên cứu thì càng có xu hướng chỉ chú ý đến một vấn đề nào đó, ví dụ như nuôi con bằng sữa mẹ. Người ta nói nuôi con bằng sữa mẹ tốt là vì trong sữa mẹ có chứa nhiều thành phần miễn dịch, bên cạnh đó cho con bú sẽ giúp mẹ có thời gian ôm bé, nhìn và tiếp xúc với bé.

Tuy nhiên, cứ cho rằng *"phải cho bú bằng sữa mẹ"* rồi chỉ trích các bà mẹ không cho con bú bằng sữa mẹ khiến họ khổ tâm thì đó là

sai lầm. Nếu chỉ vì không có sữa mà người mẹ phải luôn sống trong cảm giác tội lỗi như thế thì tốt hơn hết là nên cho bé bú sữa công thức và để cho người mẹ sống trong tâm trạng thoải mái, yên ổn. Tuy nhiên, trong thời kỳ mang thai nếu thực hiện chăm sóc luyện tập tốt, thì hầu như có thể cho con bú mẹ hoàn toàn mà không cần dùng đến sữa bên ngoài.

Có những người mẹ khi sinh xong rồi mới biết về việc em bé trong bụng cũng có ký ức nên cứ hối hận về thời gian mang thai. Hoặc cũng có những người biết được lợi ích của việc sinh đẻ tự nhiên và hình dung về một ca sinh đẻ lý tưởng cho mình nhưng khi không làm được như thế thì cứ tự dằn vặt rằng mình.

Như tôi đã trình bày trước đó, đúng là cách thức sinh hoạt khi mang thai hoặc phương pháp sinh đẻ có ảnh hưởng rất nhiều đến sự phát triển thể chất và tâm hồn của bé sau này. Tuy nhiên, khi nuôi con, hoàn toàn không có quy định nào kiểu *“phải làm thế này thế kia mới được”*. Khi nuôi dạy con, các mẹ nên suy nghĩ thoải mái hơn, kiểu như: sinh đẻ tự nhiên thì dĩ nhiên là sẽ tốt hơn, nhưng nếu không được thì cũng không sao.

Sinh con không phải là đích cuối. Đó chỉ là một cột mốc mẹ và bé phải đi qua trong quá trình trưởng thành. Nếu chỉ chăm chăm chú ý đến việc sinh con, mẹ sẽ làm gián đoạn mất quy trình nuôi dạy con sau này. Điều quan trọng là hãy đón nhận tất cả những gì xảy ra và học được điều gì đó từ chuyện ấy.

Vấn đề của đẻ mổ hoặc những ca khó chính là những định kiến cho rằng *“mình không thể sinh theo cách tốt nhất cho con được, mình đúng là một người mẹ không tốt”*. Điều này gây ra ảnh hưởng tiêu cực đến em bé.

Cứ mải suy nghĩ đến những chuyện như: *“Tại cách sinh con của mình mà giờ bị như vậy”* hay *“mình nuôi dạy con không tốt là do cách sinh”, “do lỗi của người A, B nào đó đã khuyên mình sinh ở bệnh viện đó”* thì rốt cuộc, mẹ sẽ bị rơi vào vòng luẩn quẩn tiêu cực.

Nếu cứ đổ trách nhiệm cho người khác, cho hoàn cảnh như vậy thì không chừng một ngày nào đó, con bạn cũng sẽ bắt đầu trách bố mẹ: *“Con đâu có bảo bố mẹ sinh ra con đâu. Giờ con bị thế này là do bố mẹ đấy!”*



Còn nếu bạn suy nghĩ việc em bé sinh ra là việc hiển nhiên, mình đẻ theo cách đó cũng là chuyện không thể tránh khỏi thì bạn sẽ cảm thấy có động lực tự giải quyết các vấn đề trong cuộc sống của mình.

Hơn nữa, giả sử em bé lúc ở trong bụng mẹ không được thoải mái và lúc sinh ra phải chịu nhiều đau đớn thì cũng không hẳn việc đó sẽ tác động xấu đến cả cuộc đời của bé sau này. Nếu đối với bé, thử thách càng khó khăn mới càng có ý nghĩa thì chính những trải nghiệm buồn, cô đơn khi ở trong bụng mẹ hoặc cách sinh ra đầy đau đớn lại là những con dốc đầu tiên trong cuộc đời mà bé đã đặt ra.

Theo kết quả nghiên cứu của một trung tâm nghiên cứu, khi điều tra trên vài trăm cặp mẹ con về mối liên kết giữa mẹ và bé, một kết quả thú vị là ba cặp mẹ con có mối liên kết sâu sắc nhất đều là những trường hợp sinh mổ lấy thai.

Có thể những người mẹ này vì sinh mổ nên sau đó đã cố gắng chăm chỉ tiếp xúc với con, nhờ vậy mà họ nuôi dạy con tốt hơn.

Do đó, chúng ta không nên cứ trăn trở về cách đẻ tốt hay không tốt mà hãy suy nghĩ xem cần phải liên kết với em bé như thế nào.

Không phải cứ sinh thường thì mối liên kết giữa mẹ và bé sẽ tốt mà chính cách tiếp xúc của mẹ với bé mới là mấu chốt quyết định.



Cùng chia sẻ khoảnh khắc đau đớn

Đối với một em bé ra đời trong một ca đẻ đau đớn, việc mẹ cần làm là hãy cùng cảm nhận nỗi đau đớn của bé và diễn đạt để bé hiểu rằng mẹ đồng cảm với bé: *"Lúc con sinh ra thật là gian nan quá nhỉ?"*

Khi bé than đau hoặc vất vả, mẹ cũng hãy trò chuyện với bé rằng: *"Ừ, mẹ hiểu. Thật là đau con nhỉ? Lúc đó mẹ cũng đau lắm"*. Khi nhận thấy có mẹ đồng cảm với mình, bé sẽ hài lòng chấp nhận điều đó.

Kết quả điều tra về ký ức lúc sinh ra của bé cũng đã có mẩu chuyện thế này. Có một em bé từ khi sinh cho đến một tháng tuổi, bao giờ cũng khóc vào một giờ cố định. Khi nhận ra đó chính là giờ em bé được sinh ra, người mẹ thử trò chuyện với bé: *"Có phải lúc sinh ra con đau lắm không?"*. Không ngờ, bé làm bộ mặt giống như đang trả lời: *"Vâng ạ"* rồi từ đó trở đi chẳng bao giờ bé khóc vào giờ đó nữa.

Em bé này được sinh ra trong một ca sinh rất khó. Sau khi sinh, người mẹ bị co giật toàn thân và được trị liệu mát-xa nên hầu như không có thời gian chăm sóc bé. Em bé cũng được đưa ngay vào lồng kính. *"Chắc con gái tôi lúc đó muốn được quan tâm nhưng không ai xung quanh hết nên có thể cháu đã rất đau đớn"*, người mẹ nói.

Nếu không có lý do nào mà bé cứ khóc hoài một kiểu khóc hơi lạ, có thể bé đang muốn truyền đạt cho mẹ về một ký ức đau buồn nào đó. Nếu người mẹ đón nhận điều đó, vết thương lòng của bé sẽ vơi đi rất nhiều.

Hiện tượng này cũng khá giống với phương pháp trị liệu tâm lý bằng cách thôi miên hồi quy. Trong phương pháp trị liệu thôi miên hồi quy, người ta cũng giúp bệnh nhân nhớ lại các sự kiện nào đó trong quá khứ khiến họ bị tổn thương, nhờ đó giúp họ có thể giải quyết vấn đề hiện tại.

Đặc biệt, có nhiều bé khi được hỏi về ký ức lúc sinh ra, bé liền chuyển đề tài hoặc tỏ rõ thái độ không muốn nhắc đến. Lúc đó, mẹ đừng cố gắng ép bé nói, hãy im lặng ôm bé vào lòng như thể ôm lấy từng vết thương trong lòng của bé vậy.

Xu hướng này thấy rõ nhất là ở các bé sinh bằng phương pháp mổ lấy thai. Theo kết quả điều tra, trong số năm bé được sinh ra bằng phương pháp mổ lấy thai thì chỉ có một bé trả lời rằng có ký ức, tỷ lệ thấp hơn rất nhiều so với các bé được sinh thường.

Người ta nói rằng hormone oxytocin làm co bóp tử cung khiến cho ký ức của bé bị mờ đi. Do đó, những trường hợp sinh mổ thì hormone này không được tiết ra, vì vậycó nhiều khả năng các bé sinh mổ vẫn còn lưu giữ ký ức. Chưa biết thuyết này có đúng hay không, tuy nhiên việc hầu như các bé đều trả lời không nhớ có thể được giải thích là do bé quá sốc nên đã niêm phong vùng ký ức đó rồi.

Bé trai duy nhất trả lời *"còn nhớ"* miêu tả trong bài tập làm văn lớp một rằng: *"Khi con ở trong bụng mẹ, có con dao chọc vào, sau đó con bị một người áo trắng đeo kính nắm lấy chân và đánh vào mông con. Khi vừa chui ra khỏi cái bọc của mẹ, con nghe thấy một tiếng nổ 'Bùng!' Sợ quá, con đã khóc lên, lúc này người ta đưa vào miệng con một cái ống cao su, con thấy đau quá nên đã khóc thật to."*

Nếu đứng ở vị trí của bé, khi đột nhiên có một con dao chọc vào, chắc chắn bé cảm thấy sợ hãi như thể tính mạng đang bị đe dọa.



Những ca sinh càng khó thì bé càng phải chịu nhiều đau đớn khi sinh ra. Vì vậy mẹ càng phải đón nhận em bé một cách trọn vẹn.

Nếu người mẹ cứ mải trách mình: *“Sao lại ra thế này?”* thì vô hình trung, mẹ đang phủ định em bé khi đã chọn cách sinh ra như vậy.

Khi nuôi dạy con, rất nhiều chuyện không ngờ đến cứ liên tiếp xảy ra. Và có nhiều lúc bạn không biết phải làm thế nào. Tuy nhiên, cũng giống như chuyển dạ thì đau nhưng có tiết hormone khiến ta có cảm giác dễ chịu, có khi chính sự vất vả lại đem lại cho chúng ta niềm vui. Bạn hãy nuôi dưỡng cho mình khả năng cảm nhận niềm vui trong cực khổ.

Dẫu bạn có là ông bố, bà mẹ chưa hoàn hảo đi chăng nữa thì em bé đã biết điều đó và vẫn chọn đến với bạn. Em bé vốn yêu bố mẹ mình vô điều kiện. Và bố mẹ hãy cùng bé trải qua các cảm xúc ngạc nhiên, lo lắng, hạnh phúc và cùng bé trưởng thành.

Tóm lược chương 4

1. Nuôi dạy con có vô số phương pháp. Vì thế, hãy tập trung vào việc tạo mối liên kết với em bé hơn là suy nghĩ quá nhiều về phương pháp nuôi dạy con.

2. Khi em bé vừa sinh ra, hãy cố gắng ôm em bé càng sớm càng tốt. Không nên đeo khẩu trang khiến bé sợ hãi.

3. Các phương pháp hiệu quả để thắt chặt mối quan hệ giữa mẹ và bé là mát-xa toàn thân hoặc tập lướt ván cho bé.

4. Kết quả điều tra cho thấy, em bé sinh ra bằng phương pháp mổ lấy thai vẫn có mối quan hệ sâu sắc với mẹ. Qua đó, có thể thấy rằng dù sinh bằng phương pháp nào thì mẹ và bé vẫn có nhiều cách để thắt chặt tình cảm với nhau.

5. Khi bé trò chuyện về ký ức trong bụng mẹ tức là bé đang muốn mẹ nhận ra một điều gì đó.

6. Em bé yêu mẹ và bố vô điều kiện.

Chương 5

Những điều thật sự quan trọng trong việc nuôi dạy con





Mục tiêu nuôi dạy con

Tôi đã đọc được trong một cuốn sách rằng: *"Mục tiêu của giáo dục phải là một người đến tuổi ba mươi sẽ có đủ năng lực sống và đủ động lực để sống"*. Câu này đã làm lóe lên trong đầu tôi một ý nghĩ khác: *"Mục tiêu của giáo dục là một người đến ba mươi tuổi sẽ có thể cảm thấy hạnh phúc và sống một cuộc sống tự lập"*. Nghe ra thì có vẻ như là điều hiển nhiên, một mục tiêu dễ dàng đạt được trong tầm tay nhưng hàm chứa triết lý cốt lõi của việc nuôi dạy con.

Từ trước đến nay, người ta dễ lầm tưởng rằng *"giáo dục là nhồi nhét kiến thức để trẻ em trở thành những người vĩ đại"*. Tuy

nhiên, bản chất của giáo dục chính là trang bị tính tự lập và khả năng tự quyết định hướng đi của cuộc đời cho trẻ.

Ở thời đại ngày nay, khi chúng ta không thể dựa vào những khái niệm cố hữu nữa, điều chúng ta cần làm là không lặp lại cách làm cũ. Sự sáng tạo nhằm tạo ra cái gì đó hoàn toàn mới, phù hợp với môi trường sống mới, dựa trên những cuộc gặp gỡ mới trong đời, mới thực sự là điều quan trọng;làm được những gì mình thấy hạnh phúc, đồng thời cũng giúp những người xung quanh hạnh phúc, mới thực sự là sống. Trong quá trình đó, có nhiều vấn đề mà chúng ta không thể giải quyết được nếu chỉ dựa vào những năng lực như trí nhớ tốt hay tính toán chính xác, những năng lực chỉ dùng để giải quyết đích xác cho một số vấn đề có sẵn nào đó thôi. Chúng ta phải tự mình tìm ra cách giải quyết cho những vấn đề mới này.

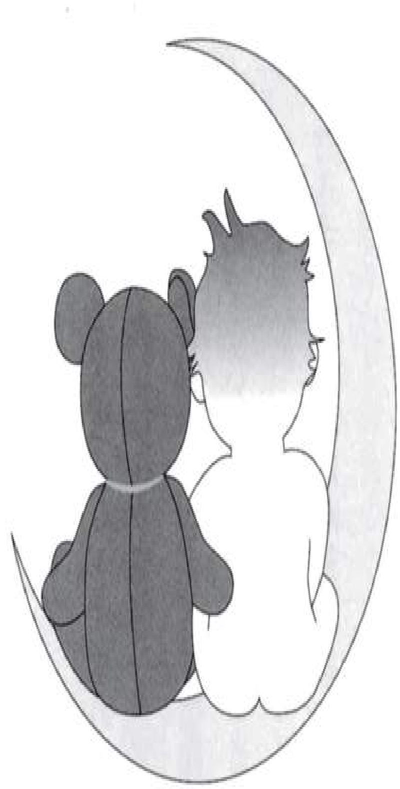
Một trung tâm nghiên cứu giáo dục muốn đào tạo ra những đứa trẻ học giỏi và làm tốt các bài kiểm tra nên từ nhỏ các bé đã phải luyện tập rất nhiều, thậm chí các bé mẫu giáo còn giải bài tập của sinh viên đại học. Nghĩa là những năng lực chỉ cần luyện tập thôi là được. Tuy nhiên, thử nhìn xung quanh mình, chúng ta sẽ thấy những đứa trẻ chỉ giỏi làm bài kiểm tra thôi cũng chưa hẳn là sẽ hạnh phúc.

Nếu cứ suy nghĩ rằng chỉ cần vào được trường này hay vào được công ty nọ là chắc chắn sẽ tốt thì đến một ngày khi chúng ta vấp ngã, hoặc khi thời thế thay đổi, bỗng dưng chúng ta không còn chỗ đứng nào trong xã hội nữa.

Khi bản thân biết rõ mình muốn sống một cuộc sống như thế nào, chúng ta sẽ nhận ra rằng có rất nhiều con đường để đi. Học đại học cũng được, không học cũng không sao, đi du học cũng tốt. Chính việc tự mình quyết định con đường đi cho mình với nhiều lựa chọn như vậy cũng đã mang ý nghĩa lớn.

Cha mẹ thường có xu hướng nhìn trong phạm vi nhỏ hẹp mà mình đang sống và khuyên con mình hãy sống như thế này, như thế

kia. Đó cũng có thể là tâm lý của cha mẹ không muốn con chịu khổ cực hoặc phải đi đường lòng vòng.



Tuy nhiên, làm như vậy thì có thật sự là hạnh phúc cho con không? Bản thân đứa trẻ cũng phải tự mình tích luỹ lũy nhiều kinh nghiệm, rồi từ đó sẽ tự mình cảm thấy khát khao làm điều gì đó, còn không thì dẫu có làm gì đi nữa trẻ cũng chẳng thể nào tiếp thu được gì.

Trong việc học cũng vậy, không phải học để được cha mẹ, thầy cô khen hay để khỏi bị mắng, chúng ta cần cho trẻ học vì tự trẻ cảm thấy thú vị.

Cuộc sống đầy ắp những điều tươi đẹp. Chúng ta muốn diễn đạt cái đẹp lung linh ấy, muốn tìm hiểu cách thức tổ chức của chúng, muốn truyền đạt cho những người xung quanh cảm xúc ấy. Chính “niềm vui” ấy là năng lượng để chúng ta sống.



Tình yêu sẽ nuôi dưỡng tính tự lập cho trẻ

Những đứa trẻ vốn có sẵn tính tự lập thường luôn tự mình tiếp thu nhiều thông tin, kỹ năng trước khi hành động và muốn tự quyết định cuộc sống của mình. Vì vậy, khi nuôi dạy con, việc chúng ta cần làm là quan sát và bảo vệ trẻ khỏi những hiểm nguy, đồng thời để cho trẻ tự mình làm càng nhiều việc càng tốt.

Điều này cũng có thể được giải thích từ khía cạnh phát triển trí não. Trong não, vùng quyết định tình cảm (cảm xúc) hay động cơ (tính tích cực) là vùng dưới đồi hoặc vùng hạch hạnh nhân. Các vùng này sẽ bắt đầu có sự khác biệt khi trẻ được khoảng sáu tháng tuổi

trở đi. Nếu từ trước đó, bé nhận được nhiều tình yêu thương từ mẹ, hệ thần kinh liên quan đến hệ viền mà chủ yếu là vùng hạch hạnh nhân sẽ phát triển tốt. Ngược lại, các dây thần kinh ở vùng não này rất dễ bị tổn thương bởi những cảm xúc tiêu cực như lo lắng, sợ hãi, giận dữ, hơn nữa não lại có xu hướng trấn áp những tổn thương này bằng hoạt động của vỏ não, phần não chi phối lý tính của con người. Khi đó, hạch hạnh nhân không thể phát triển tốt hoặc bị hỏng khiến trẻ trở nên trầm cảm hoặc mất sinh khí.

Do vậy, tính cách hiền hòa hay tính tự giác của trẻ chịu tác động rất nhiều bởi cách mẹ tiếp xúc với bé cho đến khi bé được một tuổi rưỡi, đặc biệt là cho đến khi bé đã lớn và phạm vi hành động của bé được mở rộng ra.

Trong quá trình phát triển, bé sẽ tự nhận ra nhiều khả năng bên trong của bản thân và sẽ muốn thử thách. Trong số đó cũng có nhiều hành động mà từ phía người mẹ sẽ cảm thấy rất phiền hà, chẳng hạn như hành động bé bốc cơm ném ra ngoài khi ăn cơm.

Lúc này, nếu người mẹ không nhận ra đây là một bước tiến quan trọng trong quá trình phát triển của con mà chỉ nghĩ đến tâm trạng người lớn rồi cho rằng làm như vậy là không ngoan ngoãn, rồi mắng trẻ không được làm vậy hoặc đánh trẻ thì sẽ như thế nào?

Trong quá trình phát triển trí não, bé sẽ biết cảm nhận thoải mái và khó chịu, có thể phân biệt được làm thế này thì sẽ cảm thấy dễ chịu, làm thế kia thì không thoải mái và dần dần hình thành điều kiện giúp bé tránh những điều không thoải mái, chọn những điều thoải mái.



Cho nên, những việc bị mẹ mắng: *"Không được làm"* thì bé sẽ không làm nữa và khi đó, não bé sẽ hình thành điều kiện: *"Nếu mình thử khả năng của mình thì mình sẽ bị ghét"*.

Thật ra, trẻ con vừa kiểm chứng từng việc mình đã làm: *"Việc này có thể làm được, mình đã được khen"* vừa mở rộng dần phạm vi hành động. Và trong quá trình trưởng thành, trẻ sẽ chọn ra cho mình một cách sống trong số những lựa chọn phong phú của mình.

Cho nên, việc ngắt đi những mầm non "khám phá" đầu tiên của trẻ thực chất không phải là dạy dỗ trẻ, mà chẳng khác nào ngược đãi trẻ.

Nếu cứ dạy trẻ theo kiểu đó, cha mẹ sẽ dần dần tước đi mất các khả năng của trẻ, trẻ sẽ trở thành một đứa con chỉ biết làm theo đúng những gì mẹ bảo, không biết cách bộc lộ bản thân, không thể tự mình hành động được.

Mặt khác, trẻ con là tấm gương phản chiếu người mẹ, nên thường bé sẽ có xu hướng trả lại người khác đúng những gì bé được nhận từ mẹ. Cho nên, có những bé trước mặt mẹ thì rất ngoan ngoãn

hiền lành, nhưng lại hét lên với cô hàng xóm: *“Cái bà chết tiệt này!”*

Lúc này, người mẹ mới bắt đầu lo lắng: *“Ôi con mình làm sao thế này?”* nhưng thực ra, vấn đề không phải nằm ở trẻ mà một cách vô ý thức, mẹ đã hướng trẻ thành như thế.



Để thể hiện tình yêu, hãy ôm con thường xuyên

Để trang bị tính tự lập cho trẻ thì điều quan trọng nhất là cho trẻ cảm giác an tâm trọn vẹn. Cách tốt nhất để thực hiện điều này là sự tiếp xúc. Nền tảng cơ bản của nuôi dạy con không phải là điều gì cao siêu mà chỉ đơn giản là cái ôm thôi.

Khi mẹ ôm chặt trẻ vào lòng, trẻ không cần phải bám vào mẹ nữa. Và khi trẻ hiểu rằng mẹ luôn chấp nhận toàn bộ con người mình, dù có gì xảy ra đi nữa mình cũng có thể trở về bên mẹ, trẻ sẽ cảm thấy yên tâm để bước ra thế giới bên ngoài, để thử thách khả năng của mình.

Ngược lại, nếu trẻ ít được tiếp xúc với mẹ và không có cảm giác mình đang được bảo vệ, năng lượng của trẻ trước tiên sẽ được dồn cho việc tìm kiếm sự an tâm và trẻ sẽ không còn đủ năng lượng cho việc thực hiện những mạo hiểm mới mẻ nữa.

Khi trẻ đến gần mẹ, mẹ hãy ôm lấy trẻ. Nếu trẻ bị giật mình hoảng hốt vì điều gì đó hoặc có chuyện buồn, trước hết mẹ hãy ôm trẻ. Các bà mẹ hãy luôn nhớ lấy điều căn bản này.

Khi một đứa trẻ có thể tự mình di chuyển, đầu tiên bé chỉ bò xung quanh mẹ mà thôi. Dần dần bé sẽ đi xa khỏi mẹ và bắt đầu hành động một mình. Và đến lúc có thể biết đi, bé cũng luôn kiểm tra xem mẹ có ngồi ở đây hay không và không đi quá xa mẹ.

Lớn lên một chút nữa, trẻ có thể đi xa hơn một chút, nhưng cũng sẽ ngay lập tức quay về, chạy lẫm chẫm quanh mẹ và đòi mẹ bế. Đó chính là cách để trẻ luôn cảm thấy an tâm, luôn chắc chắn rằng mình đang được bảo vệ.

Lúc này, mẹ hãy ôm chặt trẻ nhé. Có thể trẻ sẽ thấy hài lòng và muốn tách ra để chạy đi tiếp. Nhưng lúc đó, mẹ cũng đừng vội buông ra, cứ hãy ôm thật chặt bé thêm một giây nữa, cho đến khi bé đòi mẹ buông ra. Còn nếu mẹ buông bé ra ngay, bé sẽ cảm thấy hơi hụt hẫng: *“Ủa, mẹ không ôm mình nữa sao?”*

Trẻ rồi cũng sẽ tự mình rời xa bố mẹ. Thời gian mà trẻ ở bên cạnh bố mẹ chỉ là một khoảng ngắn trong cuộc đời mà thôi. Nuôi dạy con không gì khác chính là quá trình mà hai mẹ con lúc nào cũng quấn quýt nhau sẽ dần dần rời xa nhau.

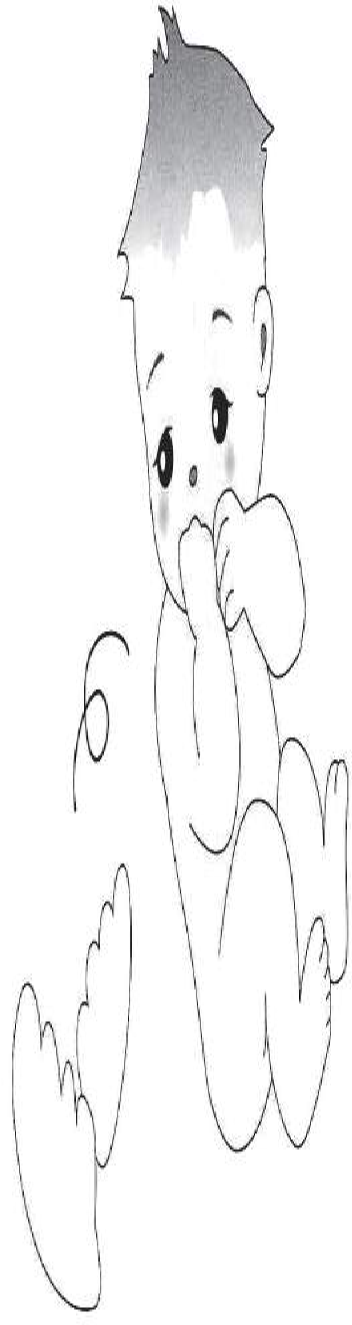
Đối với người mẹ đang trong thời kỳ nuôi dạy con, mỗi ngày đều qua đi trong mớ hỗn độn nên nhiều khi mẹ thở dài mong cho con mau lớn để có thể nhàn một chút. Nhưng rồi sẽ đến lúc trẻ rời xa tổ ấm, đến lúc đó, những tháng ngày quấn quýt bên con sẽ không thể nào quay lại được nữa.

Được áp má vào đôi má phúng phính của con là đặc quyền mà người mẹ chỉ hưởng được trong lúc này thôi.

Thời kỳ nuôi dạy con dù có vất vả đến đâu đi nữa, nó cũng sẽ là một trong những thời kỳ huy hoàng nhất đời người, và đến một ngày bạn sẽ luôn hoài niệm về khoảng thời gian đó. Vì vậy, bạn hãy tận hưởng trọn vẹn khoảng thời gian ngắn ngủi này.

Hãy “ôm” trái tim trẻ





Tiếp xúc giữa mẹ và bé không chỉ có cái ôm da thịt. Mẹ cũng hãy ôm trọn cả trái tim của trẻ nữa nhé.

Để có thể lắng nghe trẻ muốn nói gì thì cần phải luyện tập. Những trẻ nhỏ chưa đủ ngôn từ nên nhiều khi không thể diễn đạt hết ý nghĩ của mình. Lúc này, mẹ đừng la mắng trẻ, cũng đừng cướp lời trẻ, mớm lời trẻ, hãy lặng yên áp trẻ vào lòng mình, ôm lấy trái tim trẻ bằng cả tấm lòng.

Chẳng hạn, nếu trẻ vừa khóc vừa trở về từ nhà trẻ, trước hết, mẹ hãy nhẹ nhàng ôm lấy trẻ và hỏi: *"Có chuyện gì vậy con?"*

Giả sử trẻ kể với mẹ: "*Bạn đó đã làm như vậy với con",* trước hết mẹ hãy cùng cảm nhận y nguyên cái cảm giác buồn hoặc bực tức ấy của trẻ.

Khi trẻ đã hiểu rằng mẹ đồng cảm với mình, mẹ chỉ cần gật đầu tán đồng với trẻ, chẳng hạn: *"Ừ, thương con quá!"*, thì trẻ sẽ cảm thấy an ủi và tâm trạng buồn bực sẽ vơi đi rất nhiều.

Ngược lại, nếu những cảm xúc tiêu cực đó bị lặp lại thì trẻ sẽ căng thẳng vô cùng. Việc khóc khi muốn khóc chính là một phản ứng quan trọng để trẻ bộc lộ bản thân.

Ở phòng khám của tôi, mỗi khi tiêm thuốc cho bé, tôi thường nói với bé: *"Cháu hãy khóc thật to cho thoải mái đi rồi hẵng về nhé!"* Khi tiêm cho bé, tôi vừa tiêm vừa nói: *"Bây giờ bác sẽ tiêm cho cháu. Sẽ đau đấy, nhưng cháu hãy cố lên!"*, sau đó bé được khóc thoải mái, dốc hết những bức xúc trong lòng rồi trở lại bình thường, lúc bước ra khỏi phòng khám còn cười thật tươi nữa.



Nhưng nê´u mẹ đánh lừa trẻ kiểu như: *“Mẹ dă´t con đi mua kem nhé”* hoặc trâ´n áp cảm xúc của trẻ: *“Con trai mà khóc nhè!”*, trong lòng trẻ sẽ đọng lại các cảm giác buô`n bực, thâ´t vọng.

Có thể mở lòng, tự do thể hiện cảm xúc chính là những tiê`n đê` cực kỳ quan trọng để có một cuộc sô´ng vô tư. Người mẹ hãy chú ý đừng tước đoạt mâ´t khả năng bộc lộbản thân vô´n có này của bé nhé.

Để bô´ mẹ và trẻ hiểu được nhau, trước hê´t hai bên câ`n phải có ý muô´n hiểu tâm trạng của đô´i phương. Tô´t nhâ´t là trò chuyện với trẻ từ khi trẻ còn nă`m bụng mẹ, đê´n khi trẻ được một tuổi rưỡi thì phải hình thành được thói quen trò chuyện giữa bô´ mẹ và con cái.

Tuy nhiên, xây dựng mô´i liên kê´t với con không bao giờ là muộn cả. Khi nhận ra đã muộn, hãy càng trân trọng sự tiê´p xúc với trẻ, cô´ gă´ng tiê´n gâ`n đê´n tâm hô`n của trẻ.

Tôi từng nói với một người mẹ có cậu con trai học lớp năm râ´t nổi loạn ră`ng: *“Chị hãy ôm cậu â´y thật chặt.”* Lúc đó, người mẹ liê`n trả lời: *“Ôi không đâu! Tôi thậm chí không thể tưởng tượng được chuyện đâ´y!”* Nghe vậy, tôi thật sự râ´t sô´c. Nghĩ tới việc cậu bé

đáng thương không hề được mẹ chấp nhận đã phải chịu cảm giác buồn và cô đơn đến nhường nào, tôi thấy lòng mình quặn lại.

Tôi từng được nghe câu chuyện sau từ một cô giáo dạy cấp ba: Khi cô ấy ôm một cậu học sinh nổi loạn vào lòng, cậu ấy đứng yên không nhúc nhích. Hơn nữa, cậu ấy còn đề nghị: *"Cô ơi, em gọi các bạn khác nữa được không?"* rồi dẫn nhóm bạn quậy phá của mình đến, từng bạn một xếp hàng để được cô giáo ôm. Chỉ cần vậy thôi là các cậu bé ấy đã cảm thấy nhẹ nhõm. Đến học sinh cấp ba mà còn như vậy thì đối với trẻ nhỏ tuổi hơn, cái ôm sẽ càng có tác dụng hơn.

Từ lúc còn nhỏ nếu trẻ không được sống trong cảm giác an tâm nhờ tiếp xúc thường xuyên với mẹ thì sự tự lập của trẻ sẽ bị tổn thương bởi nỗi cô đơn. Thế hệ thuộc thời kỳ bùng nổ trẻ em của Mỹ là một ví dụ điển hình. Vào thời đó, Mỹ và các nước phát triển đang thực hiện kiểu sinh đẻ tách rời mẹ và bé. Thật khôi hài là chính cách nuôi dạy con nhằm giáo dục những đứa trẻ tự lập lại tạo ra những người lớn không thể tự lập.

Sau thời đó, Mỹ vẫn khuyến khích cho trẻ ngủ riêng hoặc tăng thời gian trẻ ở một mình để giáo dục tính tự lập cho trẻ. Tuy nhiên về sau người ta nhận thấy rằng chẳng những là trẻ không hình thành được tính tự lập mà còn khiến cho trẻ bị tổn thương tâm hồn.

Trong xã hội Nhật Bản ngày nay, trẻ con cũng thường có xu hướng tạo thành bè nhóm và cực kỳ sợ việc bị ruồng rẫy. Việc này về cơ bản cũng giống với hiện tượng ởtrên. Tạo bè nhóm chính là một cách trải nghiệm lại những điều chưa có trong gia đình mình.

Những người tự tin nghĩ rằng: *"Mình thật may mắn đã được sinh ra trên đời này"* và thường không cần ở trong nhóm cũng có thể sống được. Nhưng những người chưa từng bao giờ được mẹ ôm chặt vào lòng vô điều kiện, luôn bất an tự vấn: *"Mình có nên sinh ra trên đời này không?"* và thường không xác định được mình là ai. Do đó, họ sẽ đấu tranh để tìm thấy mình bằng cách ở trong một nhóm nào đó và hành động giống những người trong đó.

Những suy nghĩ kết tội hay áp đặt kiểu như: *“Tại vì con như vậy nên mới ra thế này đây”* hay *“Nếu không làm như thế này, thế kia thì sẽ là một đứa trẻ hư”* chỉ khiến cho trẻ suy nghĩ: *“Một đứa như mình có nên sống không?”*. Lợi thì chẳng thấy đâu mà chỉ thấy toàn hại!

Ngược lại, những đứa trẻ được nhìn bằng cái nhìn rộng lượng hơn: *“Con có giỏi hay không mẹ cũng yêu con rất nhiều”* trẻ sẽ lớn lên một cách vô tư, trong sáng không áp lực gì. Kết quả là trẻ sẽ phát huy được năng lực của mình.

Nuôi dạy con không có nghĩa là chỉ bảo con làm cái này cái nọ mà đôi khi chỉ cần ở cạnh trẻ, sẻ chia cùng trẻ, đồng cảm với trẻ. Cha mẹ thường kỳ vọng ở con, muốn con như thế này như thế khác, nhưng chính điều đó lại làm cản trở sự phát triển của trẻ.



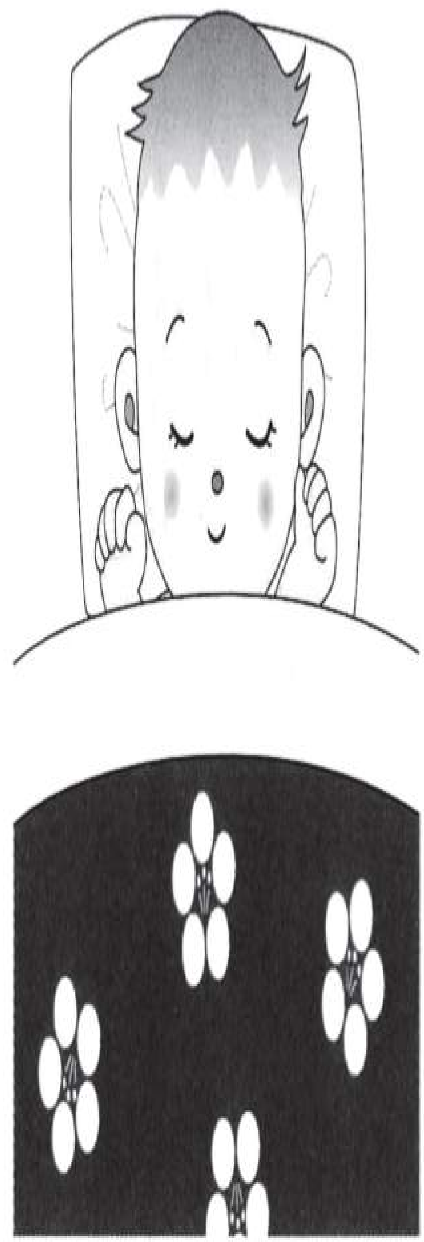
Trẻ đến thời kỳ phản kháng nghĩa là việc nuôi dạy con đã thành công

Những đứa trẻ suốt ngày quấn quýt bên mẹ cho đến khoảng một tuổi rưỡi thì sẽ bắt đầu đáp lại *“Không! Không đâu!”* đối với bất cứ điều gì mẹ nói hoặc làm. Điều đó có nghĩa là đã đến thời kỳ phản kháng đầu tiên của trẻ.

Đối với người mẹ, đây quả là một thời kỳ cực nhọc. Nhưng thật ra, trẻ biết phản kháng chính là bằng chứng cho thấy việc nuôi dạy con từ trước đến giờ đã thành công mỹ mãn. Khi trẻ đáp trả *“Không đâu!”*, đó là dấu hiệu cho thấy nhờ được mẹ yêu thương rất nhiều mà trẻ đã trưởng thành đến giai đoạn có thể yên tâm mà phản

kháng. Những bà mẹ nào bị con phản kháng *“Không đâu!”* thì hãy tự tin vào cách nuôi dạy con của mình nhé.

Tuy nhiên, khi trẻ đáp lời *“Không đâu!”* đối với mọi thứ mà không phân biệt được đúng sai, chúng ta cần dạy cho trẻ phân biệt việc gì được phép làm, việc gì không được phép. Lúc này, vai trò của người bố trở nên rất quan trọng.



Ở thời kỳ phản kháng đầu tiên này, khi trẻ làm sai, hãy nghiêm túc mắng trẻ, dạy cho trẻ các chuẩn mực sống. Thời kỳ thích hợp để trang bị cho trẻ những kiến thức căn bản trong xã hội tối đa là đến cấp một. Nếu đã qua thời kỳ này mà vẫn để trẻ ngang ngược, không kiểm soát được thì khi bước vào thời kỳ phản kháng thứ hai sẽ cực kỳ phức tạp.

Khi mẹ ôm chặt trẻ vào lòng và trẻ đặt niềm tin tuyệt đối vào mẹ, bố đóng vai đáng sợ một chút cũng không sao. Nói cách khác, những đứa trẻ cảm thấy an tâm rằng mình đang được bảo vệ thì khi làm điều gì sai và bị mắng, trẻ sẽ ngoan ngoãn nghe theo. Nhưng đáng tiếc thay, gần đây có vẻ có nhiều ông bố lơ là vai trò làm bố của mình. Do không có quan điểm riêng trong cuộc sống, không có tiêu chuẩn riêng để phán đoán sự việc nên trẻ đòi hỏi gì là làm theo nấy.

Nhưng thật ra, kiểu bố mẹ mà trẻ ghét nhất không phải là bố mẹ hay la mắng mà là bố mẹ hay a dua theo trẻ. Khi đối diện với trẻ, có nhiều lúc cha mẹ phải suy nghĩ lại về cách sống của mình. Đó vừa là vị đắng cũng vừa là vị ngọt trong việc nuôi dạy con.

Các ông bố cần phải lấy việc nuôi dạy con làm động lực trưởng thành, đồng thời dần dần hình thành cho mình một quan điểm cốt lõi: “*Đây là cách sống của bố*.”



Vai trò của mẹ, vai trò của bố

Bố và mẹ chính là hai bánh xe trên chiếc xe mang tên “*Nuôi dạy con*”. Mẹ là người chấp nhận toàn bộ con người của trẻ, bố là người luôn vững vàng dẫn đường cho trẻ, hai người cùng lo cho cuộc sống. Đó chính là hình ảnh khiến trẻ cảm thấy an tâm.

Nhưng nói thế không có nghĩa là phải có đủ hai người mới có thể nuôi dạy con được. Gia đình chỉ có bố hoặc mẹ thì bố hoặc mẹ sẽ đóng cả hai vai trò, vừa chấp nhận toàn bộ con người trẻ, vừa chỉ dạy cho trẻ các quy tắc trong cuộc sống. Điều đó quả thật rất khó nhưng không có gì là không làm được.

Khi nhìn vào gia đình của những đứa trẻ luôn gây rắc rối, thường chúng ta thấy không phải do gia đình không đầy đủ bố mẹ, mà trong gia đình đầy đủ bố mẹ nhưng người mẹ thì can thiệp quá sâu còn vai trò của bố thì hầu như mờ nhạt. Người bố trốn tránh công việc nuôi dạy con nên người mẹ vừa ôm hận đối với chồng, vừa cố gắng một mình một cách bất lực.

Nếu người mẹ lúc nào cũng nói: *“Bố con chẳng ra gì cả. Con đừng giống bố nhé”* thì trẻ sẽ sống một cuộc sống lúc nào cũng căng thẳng. Và điều đó sẽ được thể hiện ra ở sự méo mó tâm hồn của trẻ khi chúng lớn lên.

Tôi hoàn toàn hiểu được tâm trạng của người mẹ khi muốn dồn hết những bực bội thường ngày lên các ông bố. Ở xã hội Nhật Bản xưa, hàng xóm láng giềng thường có những bà cô, bà thím thích quan tâm người khác và bằng cách này hay cách khác, họ hay giúp đỡ những bà mẹ mệt mỏi vì chưa quen với việc chăm con. Nhưng ngày

nay, các bà mẹ thường phải ở nhà cả ngày một mình với con, không có ai hỏi han, không có người để hỏi ý kiến.

Điều này thật chẳng dễ chịu chút nào nên cuối cùng họ lại có xu hướng chỉ trích các ông bố. Nếu bố là người kém tích cực trong việc nuôi dạy con thì tình hình càng trầm trọng hơn. Nhưng nếu mẹ cứ lớn tiếng trách móc: *"Anh cũng phải chăm con đi chứ"* thì tình hình cũng chẳng tốt lên.

Vừa về đến nhà mà chỉ toàn những lời cằn nhằn than trách chực sẵn thì khoảng thời gian đáng lẽ để gia đình quây quần vui vẻ bên nhau lại kết thúc bằng những cuộc cãi vã. Bố sẽ càng cảm thấy không thoải mái khi về nhà rồi dần dần muốn chạy trốn khỏi con. Cứ như thế, cái vòng luẩn quẩn tiêu cực cứ lặp đi lặp lại.

Ngược lại, nếu mẹ khéo léo nắm bắt cơ hội thì hoàn toàn có thể thay đổi tình hình. Muốn làm được điều đó, trước hết người mẹ cần phải thực sự tận hưởng vui vẻ thời gian ở cạnh con. Đừng nghĩ rằng chỉ có một mình mình đang chăm sóc con từ một phía. Nếu để ý thấy bé cũng đang trò chuyện cùng mình, chắc chắn mẹ sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều.

Đồng thời mẹ hãy nói với bố rằng: *"Bố không cần cố gắng về sớm đâu. Hai mẹ con chơi với nhau rất vui. Nhưng nếu bố về sớm được thì hai mẹ con vui lắm"*, chắc chắn bố sẽ cố gắng gạt bỏ hết công việc để về nhà.

Thật ra, tình phụ tử có sức mạnh rất lớn. Một khi người đàn ông bắt đầu tham gia vào việc nuôi dạy con thì họ dồn năng lượng còn hơn cả phụ nữ.

Bản thân tôi, trước khi bắt đầu sự nghiệp, là người đưa đón con đi học nhà trẻ. Đây là khoảng thời gian vàng để tôi tận hưởng niềm vui được trò chuyện cùng con. Sau này tôi vẫn thường thầm ghen tỵ khi nghĩ tới việc các bà mẹ hàng ngày đều được trải qua khoảng thời gian tuyệt vời như thế này.

Nếu trẻ trở nên cực kỳ yêu bố thì người bố cũng sẽ cảm thấy việc nuôi dạy con rất vui và chắc chắn sẽ tự mình sắp xếp dành thời gian để cùng tham gia vào công việc này.



Trẻ con thường tiếp nhận nguyên vẹn những gì mẹ nói, nên mẹ cần để ý không nói xấu bố trước mặt trẻ.

Đồng thời, mẹ hãy thử cảm ơn bố: *"Nhờ bố mà gia đình mình có thể sống vui vẻ thế này. Cảm ơn bố nhé"*. Người bố sẽ cảm thấy vui hơn vì nhìn thấy được vai trò của mình trong gia đình và con trẻ cũng sẽ thấy an tâm.



Con trẻ là tấm gương phản chiếu của người lớn

Nuôi dạy con là quá trình phản ánh y hệt những quan điểm sống của thế hệ bố mẹ. Thế hệ bố mẹ hiện nay lớn lên trong hoàn cảnh ông bà, những người thuộc thế hệ trước, tuyệt nhiên không muốn con mình lặp lại những cực khổ vật chất mà mình đã từng nếm trải nên đã cho con được hưởng thụ một cuộc sống đầy đủ vật chất. Thử nhìn lại, chúng ta có thể thấy rằng thế hệ này đã sống hạnh phúc đúng như bố mẹ họ mong muốn.

Tuy nhiên, chúng ta có thể nhìn thấy nhiều hệ lụy của điều đó trong môi trường sống thời nay. Nói như vậy không có nghĩa là các ông bố bà mẹ thời nay đã sai, đó chỉ là kết quả khi mỗi thời đại áp dụng những điều họ nghĩ là tốt ở thời của họ vào cách nuôi dạy con của mình mà thôi. Nếu những điều mình nghĩ là tốt xuất hiện vấn đề thì hãy đối diện với nó và chọn ra cách giải quyết tốt ở thời đại mới là được.

Để trẻ có thể lớn lên vô tư, trong sáng, bố mẹ cần phải có khoảng trống thời gian và tâm hồn nhất định dành cho trẻ. Nhưng ai trong chúng ta cũng có một vết thương lòng thời quá khứ không thể nào chữa khỏi, nên đôi khi vô ý làm đau lòng trẻ mà không biết.

Chúng ta dễ có xu hướng lặp lại với trẻ những điều cha mẹ đã làm với mình, theo cả nghĩa tốt lẫn nghĩa không tốt rồi hối hận: *"Thôi chết rồi, ước gì mình đừng nói thế!"* Dù bạn có ân hận đến đâu đi nữa, một khi câu nói đó đã đi vào đầu của trẻ rồi thì không cách nào xóa được và trẻ cũng sẽ bị tổn thương giống như bạn đã từng bị tổn thương.



Nhưng nếu cứ tự trách mình về việc đó thì người mẹ sẽ rơi vào suy nghĩ tiêu cực. Dù trẻ bị tổn thương trong quan hệ với bố mẹ đi nữa, có thể đối với trẻ, điều đó lại trởthành động lực kích thích trẻ phải sống tốt. Gia đình cũng chính là nơi để chúng ta học cách làm thế nào để biến nỗi đau thành trải nghiệm giúp chúng ta quan tâm lẫn nhau, hiểu nhau hơn.

Đương nhiên, trẻ lớn lên trong gia đình bố mẹ hạnh phúc viên mãn thường có thể sống một cuộc đời suôn sẻ. Nếu trẻ không có bố mẹ hoặc trẻ sống với bố hoặc mẹ do hai người ly hôn, trẻ vẫn có thể được dạy dỗ đàng hoàng. Nếu trẻ được sinh ra trong một gia đình có hoàn cảnh bất đắc dĩ như trên, đứa trẻ có thể có tâm hồn mạnh mẽ và đã chọn cho mình một cuộc đời như vậy để học những điều mà chỉ trong hoàn cảnh đó mới có thể học được.

Trong việc nuôi dạy con, không có tiêu chuẩn nào quy định phải thế này hay thế kia cả. Vì không có quy tắc nào nên đó chính là điểm thú vị của việc nuôi dạy con. Chỉ cần trẻ trưởng thành là được nên cách thực hiện nào cũng tốt cả. Nói cách khác, có gia đình nuôi

dạy con nghiêm khă´c, cũng có gia đình nuôi dạy con theo kiểu để con tự do tự tại, cách nuôi dạy con càng đa dạng thì xã hội mới càng năng động.

Đô´i với những người lớn mang vê´t thương trong tâm hô`n, việc có con là một cơ hội để một lâ`n nữa trải nghiệm vê` sự giao tiê´p cũng như các cuộc xung đột giữa cha mẹ và con cái, đô`ng thời giải thoát mình khỏi ngục tù tâm hô`n của chính mình.

Tóm lược Chương 5

1. Giáo dục là đào tạo để một người đê´n tuổi ba mươi có đủ năng lực sô´ng, đủ khả năng tự tô`n tại và sô´ng vui vẻ.

2. Dành nhiê`u tình yêu cho trẻ từ lúc nhỏ, chẳng hạn như ôm trẻ thật nhiê`u, sẽ thúc đẩy sự tự lập ở trẻ.

3. Hãy cho trẻ thể hiện cảm xúc ra bên ngoài, chẳng hạn khi trẻ muô´n khóc, hãy cho trẻ khóc thật thoải mái. Trẻ đê´n thời kỳ phản kháng nghĩa là việc nuôi dạy con của mẹ đã thành công. Việc dạy dỗ quyê´t định quan điểm sô´ng sau này của trẻ là công việc quan trọng của bô´.

4. Trẻ con là tâ´m gương phản chiê´u của người lớn. Bản thân bô´ mẹ phải đủ dũng khí để dứt bỏ những chỗ chưa tô´t của mình.

Nào, hãy cùng nghe các bé kể câu chuyện của mình nhé!





Để sinh con tốt hơn, để trở thành bác sĩ tốt hơn

Một ca sinh nở tô´t thì không thể thiê´u sự tin tưởng lẫn nhau giữa sản phụ và bác sĩ. Ở Hiệp hội bác sĩ khám bảo hiểm, tổ chức của các bác sĩ mở phòng khám riêng mà tôi đang tham gia, chúng tôi giải đáp miễn phí các thă´c mă´c liên quan đê´n y tê´ trên mạng dưới tên Virtual Doctor (Bác sỹ ảo). Tôi cũng tham gia và qua đó biê´t được nhiê`u nỗi lo lă´ng của các bà mẹ. Công việc này đã giúp ích cho tôi râ´t nhiê`u.

Vai trò của tôi ở đây là làm câ`u nô´i giữa sản phụ và các bác sĩ. Nê´u bác sĩ đưa ra chỉ thị đúng nhưng sản phụ vẫn nghi ngờ thì khi nghe tôi giải thích: *"Bác sĩ nói vậy có thể ý là như thê´ này"*, họ sẽ châ´p nhận. Nhưng cũng có những trường hợp bác sĩ nhâ`m lẫn, lúc đó tôi sẽ trả lời ră`ng bác sĩ đã nhâ`m.

Đáng ngạc nhiên là có nhiều người bỏ công lên trang này để thắc mắc những điều mà chỉ cần hỏi bác sĩ phụ trách của họ là được, chẳng hạn như *"Thuốc này thì có tác dụng như thế nào?"* Điều này có thể do tâm lý của người bệnh khi đứng trước bác sĩ thì không thể nói được những điều muốn hỏi. Cũng có trường hợp, bác sĩ nghĩ rằng mình đã giải thích rồi nhưng dường như điều đó vẫn chưa truyền đạt được đến cho bệnh nhân.

Có những điều đối với bác sĩ là đương nhiên nhưng bệnh nhân lại không hiểu được. Những lúc như vậy, tôi thường nhớ lại một câu chuyện xảy ra vào thời tôi làm việc ở bệnh viện đại học.

Một người phụ nữ phải nhập viện vì ung thư giai đoạn cuối. Thời đó, ở đại học, chúng tôi được dạy rằng: *"Nếu bệnh nhân bị ung thư thì không nên thông báo cho họ"* nên cả ê-kíp đều giấu bệnh nhân việc cô ấy bị ung thư. Tuy nhiên, người chồng lại thông báo cho cô ấy biết.

Bác sĩ phụ trách rất bất bình về việc đó, còn ghi chú vào hồ sơ bệnh án rằng: *"Người chồng đã thông báo cho cô ấy rồi! Thật là một người lạnh lùng"* . Tuy nhiên, người vợ này đã giữ được tâm trạng bình thản đến phút chót. Trước khi ra đi, cô ấy nói: *"Cảm ơn mọi người nhé!"* rồi nhẹ nhàng trút hơi thở cuối cùng.

Nếu một người biết mình bị ung thư có thể đón nhận cái chết một cách bình thản như vậy thì việc lúc nào cũng dạy cho sinh viên *"không được thông báo tình trạng bệnh nhân"* quả là có vấn đề.

Mỗi người có một hoàn cảnh khác nhau. Bác sĩ cần phải trở thành một phần của người bệnh, đứng ở vị trí của người bệnh để tìm ra cách chữa trị tốt hơn. Tôi nói điều này nghe có vẻ hiển nhiên bởi trong cuộc sống này, điều mọi người đều mong đợi là một nền y học dựa trên người bệnh, chứ không phải một nền y học làm đúng theo chỉ dẫn.

Xưa kia, ở Trung Quốc, người ta quan niệm rằng bác sĩ nào chỉ cần nhìn là có thể biết bệnh nhân bị bệnh chỗ nào là bác sĩ giỏi.

Người ta gọi cái này là “*vọng chẩn*”. Và quả thực, những người bác sĩ giỏi chỉ cần nhìn thôi là cũng có thể bắt bệnh được.

Người ta cũng nghĩ rằng các bác sĩ bắt mạch đoán bệnh thì trình độ vẫn chưa đến mức bác sĩ giỏi. Nếu như vậy thì các bác sĩ thời nay toàn bộ là lang băm hết!

Chưa bàn đến việc họ có thực sự là lang băm hay không nhưng rõ ràng, các bác sĩ thời nay ỷ lại quá nhiều vào thuốc hoặc công tác chữa bệnh, chứ không có thời gian để đối diện với bệnh nhân.

Tôi nghĩ từ nay về sau, y học cần phải coi trọng vấn đề giao tiếp với bệnh nhân. Để thực sự biết bệnh của bệnh nhân, đôi bên cần phải mở lòng trò chuyện với nhau.

Đôi khi chỉ là triệu chứng cảm thông thường nhưng đằng sau đó có thể có ẩn chứa vấn đề nào đó trong gia đình, nếu không giải quyết tận gốc thì không thể chữa hết được. Lúc này, nếu bác sĩ có thể trò chuyện, giúp bệnh nhân bộc bạch hết tâm sự, bệnh nhân có thể được giải tỏa căng thẳng, nhờ đó mà các triệu chứng cũng sẽ biến mất, có khi họ ra về mà không cần thuốc nữa.

Những lúc như vậy, bản thân tôi cũng cảm thấy hoàn thành vai trò bác sĩ của mình và càng có động lực hơn nữa. Ở trường, chúng tôi được học rằng bác sĩ là người chữa trị cho người bệnh. Nhưng tôi nghĩ, chẳng phải bản thân bác sĩ nhờ theo nghề y mà tâm hồn được xoa dịu bởi các bệnh nhân đó sao?



Việc sinh con có ảnh hưởng trực tiếp đến cách sống

Đối với một người mẹ, quá trình mang thai, sinh con và nuôi dạy con là một cơ hội làm thay đổi lớn cuộc đời họ và để chính họ trưởng thành.

Khi có em bé trong bụng, nhiều bà mẹ bắt đầu để ý hơn đến thức ăn và đồ dùng mình sử dụng. Nghĩ đến việc tất cả các thức ăn sẽ đi vào bé thông qua cơ thể mình, các bà mẹ chuyển sang chọn thực phẩm hữu cơ, sử dụng nước rửa chén hoặc dụng cụ ăn uống không chứa hóa chất có hại. Và chắc chắn cũng có nhiều người còn tự xem xét lại toàn bộ cách sống của mình.

Cách sống của mỗi người chúng ta sẽ vượt thời gian, được truyền lại cho thế hệ sau và tác động đến môi trường. Và người dạy cho mẹ biết giá trị thực sự của sinh mệnh chính là bé con bé bỏng đang nằm trong vòng tay mẹ.

Em bé rất yêu mẹ và muốn cùng bố mẹ tạo thành một gia đình nhỏ bởi một trong những mục đích bé ra đời là để giúp bố mẹ trưởng thành. Càng lớn lên, bé sẽ dần đánh mất các ký ức trước khi được sinh ra nên chúng ta sẽ không biết được nhưng thật sự là em bé đã chuẩn bị nhiều thứ trước khi đến với cuộc đời này đấy.

Em bé có nhiều điều muốn truyền đạt đến bố mẹ. Vì vậy, tôi rất muốn chúng ta nói chuyện nhiều hơn với các bé để biết vì sao bé được sinh ra và bé mang đến món quà gì cho cuộc đời này.

Nào, chúng ta hãy cùng nghe các bé kể chuyện của mình nhé!

Chương 6

Sinh con là một cột mốc trên con đường nuôi dạy con





Sinh con thời nay đã khác rồi

Trên mọi phương diện của cuộc sô´ng, sự đa dạng râ´t quan trọng. Nuôi con không có quy chuẩn chung nào, sinh con cũng vậy, có muôn vàn kiểu khác nhau cũng không sao. Mỗi người có một thể châ´t cũng như hoàn cảnh riêng, nên có người thì muô´n giao phó hê´t cho các nữ hộ lý hỗ trợ, có người thì muô´n tự sinh con ở nhà, điê`u đó hoàn toàn không có vâ´n đê` gì cả.

Tuy nhiên, vâ´n đê` của thời nay là các bác sĩ cũng như các bà mẹ có suy nghĩ mặc định ră`ng sinh con an toàn phải là thê´ này hay thê´ khác.

Không thấy sản phụ có cơn đau chuyển dạ, bác sỹ truyền thuốc kích thích chuyển dạ. Đợi mãi không thấy em bé tụt xuống, bác sỹ hút em bé ra. Thấy có nguy cơ một chút, bác sỹ chỉ định mổ lấy thai ngay. Khi sinh, sản phụ nằm ngửa trên bàn sinh, đèn bật sáng trưng. Đây chính là hình dung của hầu hết mọi người về một cuộc sinh để thông thường phải không?

Chúng ta đã lầm tưởng suốt năm mươi năm qua rằng sinh đẻ có sự can thiệp nhân tạo mới là hợp lý. Tuy nhiên, sinh đẻ ở bệnh viện bắt đầu trở thành hướng chủ đạo là kể từ sau chiến tranh.

Còn trước đó, ở Nhật, các bà đỡ nhận trách nhiệm đỡ đẻ và hầu hết mọi người sinh con ngay tại nhà. Những phụ nữ trong gia đình hoặc họ hàng cũng giúp đỡ nên nói theo nghĩa rộng thì đó cũng chính là nơi giáo dục về giới tính mà qua đó những người chưa sinh con cũng được học hỏi về cách sinh.

Sau chiến tranh, tổ chức GHQ[3] đã chú ý rất nhiều đến tỷ lệ tử vong cao của các bà mẹ và em bé nên đã chỉ đạo tách riêng mẹ và bé hoặc hướng dẫn sinh ở bệnh viện. Đúng là khi việc sinh ở bệnh viện tăng lên, tỷ lệ tử vong của bà mẹ và em bé có giảm. Tuy nhiên cũng có rất nhiều điều bị mất đi bởi điều đó.

Do chúng ta luôn ưu tiên làm sao để dễ can thiệp y học nên sự quan tâm đến em bé không còn được chu đáo nữa.

Chỉ cần đợi một chút là bé sẽ ra nhưng chúng ta lại hút bé, đưa ống vào để hút mũi và miệng cho đủ quy trình đối với cả những bé không cần thiết thực hiện, tách em bé vừa mới sinh ra khỏi mẹ để đem đi cân. Những việc này từ bao lâu nay đã trở thành những việc hết sức bình thường.

Hơn nữa, những ca sinh mổ lấy thai cũng tăng lên nhiều trên mức cần thiết. Ở khoa sản, người ta rất sợ bị truy cứu trách nhiệm khi không mổ mà để thai chết lưu. Còn khi thực hiện mổ thì dù không cứu được em bé, bác sỹ cũng có thể nói là chuyện ngoài ý muốn. Do đó, những ca có nguy cơ một chút sẽ được chỉ định mổ.

Nhưng gần đây, người ta dần dần hiểu ra rằng một ca sinh mà em bé được chào đón tràn đầy tình yêu thương và một ca sinh thực hiện một cách máy móc ảnh hưởng rất khác nhau đến tâm hồn của trẻ.

Việc sinh nở không chỉ cần an toàn về mặt thể chất mà còn phải an toàn về mặt tinh thần cho bé nữa. Nếu hiểu theo nghĩa một ca sinh sẽ tạo cho em bé ấn tượng đầu tiên khi đến với thế giới này thì nó sẽ liên quan đến cả cuộc đời của bé về sau. Chính vì vậy, chúng ta cần thực hiện một ca sinh mà em bé được đối xử như một con người thực thụ, được tôn trọng. Những bà mẹ nhận thức được điều đó thường tránh sinh ở bệnh viện mà chọn nhà hộ sinh.

Do xu hướng sinh ở bệnh viện đã trở thành chủ đạo, những kinh nghiệm tuyệt vời mà các bà đỡ tích lũy bao năm đã bị đánh mất rất nhiều. Tuy nhiên, một số kinh nghiệmđược các nữ hộ lý ở các nhà hộ sinh lưu giữ và kế thừa.

Nếu coi sinh con là nền tảng của việc nuôi dạy con thì có thể nói rằng, ở Nhật, các nữ hộ lý có vai trò rất lớn, họ nắm trong tay chìa khóa mở ra tương lai của nước Nhật thông qua các ca sinh đẻ.

Cơ thể con người có rất nhiều điều không thể giải thích được nên tuyệt đối không thể nói rằng y học hiện nay là tốt nhất. Tại mọi thời điểm, các bác sĩ vẫn đang dò dẫm tìm kiếm để có được phương pháp sinh tốt hơn.

Ngày nay, trong quá trình nuôi dạy con, rất nhiều nghề có liên quan tùy theo độ tuổi của trẻ như bác sĩ khoa sản, bác sĩ khoa nhi, người trông trẻ, giáo viên...và hầu như không có sự trao đổi thông tin giữa những người này.

Hơn nữa, nuôi dạy con không phải chỉ dừng lại ở một thế hệ đó thôi mà cần phải được kế thừa nguyên vẹn cho thế hệ sau. Do đó, khi xuất hiện vấn đề, cùng với việc dứt bỏ và thay đổi phương hướng, chúng ta đồng thời cần phản hồi thông tin để thế hệ sau tiếp quản. Như thế, cách suy nghĩ của chúng ta mới thay đổi kịp

theo thời đại, những quan điểm xung quanh vấn đề sinh đẻ hầu như cũng thay đổi hoàn toàn. Giờ đây các bà mẹ cần phải nắm vững thông tin và chủ động chọn cho mình cách sinh phù hợp với thời đại cũng như điều kiện của bản thân.



Em bé sinh ra là để giúp bố mẹ trưởng thành

Ở Chương 2, tôi đã đề cập rằng: *"Em bé chọn bố mẹ để sinh ra"*. Tương tự như vậy, nếu bạn đồng ý với giả thuyết cho rằng con người được sinh ra trên thế giới này là để hoàn thành một công việc nào đó thì bạn có thể có một cái nhìn hoàn toàn khác về việc mang thai. Bộ sách *Sáng tạo mục đích sống* (Trung tâm nghiên cứu PHP) của giáo sư Iida Fumihiko Đại học Fukushima viết về cuộc đời một con người nhìn theo quan điểm nói trên. Quan hệ giữa người với người chính là một trường học dạy cho chúng ta nhiều bài học lớn. Vì vậy, mối quan hệ giữa cha mẹ với con cái chính là một sân khấu phù hợp để chúng ta trưởng thành. Có bé chọn sinh ra với bố mẹ yêu thương mình vô điều kiện, một số bé muốn vượt qua các xung đột để trưởng thành thì chọn cho mình bố mẹ không hề hợp tính.

Em bé sinh ra không phải vì mục đích của riêng mình mà còn là để giúp cha mẹ trưởng thành hơn.

Bởi nuôi con có nghĩa là quan sát, bảo vệ cho trẻ trưởng thành để trẻ có thể hoàn thành được nghĩa vụ trong cuộc đời này, qua quá trình đó cha mẹ cũng cùng con lớn lên. Do đó, người ta không nói là "*sản xuất em bé*" mà nói là "*thụ thai*".



Y học không có gì là tuyệt đối

Có lẽ phần này sẽ hơi phũ phàng đối với các bà mẹ dự định sinh con bởi tôi muốn đề cập đến dị tật và thai chết lưu. Tôi nói tới chủ đề này cũng là vì những thay đổi trong suy nghĩ của mình với tư cách một bác sĩ sản khoa và một con người.

Chúng ta thường tránh không nhìn vào những mặt tiêu cực trong đời như tật nguyền, bệnh, cái chết.Nhưng chính vì vậy mà chúng ta không thể nếm trải được hết những trải nghiệm phong phú của cuộc sống.

Sinh và tử là hai trạng thái gắn kết với nhau không thể tách rời nên nếu xem cái chết là điều cấm kỵ không nhắc tới thì chúng ta chỉ có thể cảm nhận được một nửa niềm vui của sinh mệnh mà thôi.



Một trong những nguyên nhân mà sinh đẻ thời nay làm gián đoạn mối liên kết mẹ con là người ta chỉ xem cái chết là sự thất bại. Ở phòng đẻ, người ta chỉ ưu tiên quan tâm đến tính mạng nên không còn thời gian để quan tâm đến chất lượng sống.

Chính vì việc giảm rủi ro trở thành mục tiêu tối quan trọng nên có những trường hợp chỉ cần chờ đợi thêm một chút nữa thì em bé sẽ

ra, nhưng để chắc chắn, người ta truyền thuốc kích thích chuyển dạ hoặc sớm chuyển sang sinh hút. Chưa hết, ngay khi em bé vừa chui ra, người ta ngay lập tức tách bé ra khỏi mẹ để đem đi hút nước ối.

Hầu hết các bác sĩ sản khoa đều đinh ninh rằng phận sự của họ chỉ là đảm bảo cho sản phụ không tử vong hay thai không chết lưu là đủ. Ngay bản thân tôi ngày xưa cũng đã từng có suy nghĩ như vậy.

Cho nên khi nghe bác sĩ Yoshimura ở tỉnh Aichi, người đang thực hành phương pháp sinh tự nhiên, phát biểu: *"Thai chết lưu không phải do lỗi của bác sĩ sản khoa"*, tôi đã thật sự rất sốc. Thành thật mà nói, lần đầu tiên khi nghe phát biểu như vậy, cảm giác của tôi là muốn cãi lại. Cách nghĩ này chắc chắn sẽ khiến các bậc cha mẹ và những người thân trong gia đình đang chuẩn bị đón em bé chào đời cảm thấy phẫn nộ. Nhưng dần dần, tôi cũng đã hiểu được ý nghĩa sâu xa của câu nói đó.

Khi hiểu được những gì vị bác sĩ này muốn nói và trong tâm thế chấp nhận toàn bộ suy nghĩ ấy, lần đầu tiên tôi mới nhìn ra được bản chất thật sự của việc sinh con. Nếu lỡ không may trẻ chết đi thì cũng có thể đó là số mệnh mà chính trẻ đã chọn. Cho nên tôi dần chuyển sang ý nghĩ hãy để cho trẻ tự quyết định trong khả năng của chính mình.

Và khi bắt đầu chấp nhận suy nghĩ về thai chết lưu, việc đứng ở phòng sinh đối với tôi không còn là cực hình nữa mà chuyển thành niềm vui và tôi dần cảm thấy rằng sinh đẻ là một chuỗi sinh mệnh kéo dài đến tận thế hệ sau.

Đương nhiên, sinh mệnh quan trọng như thế nào thì ai cũng hiểu, không phải bàn cãi nữa và các bác sĩ cần phải nỗ lực hết mình để đảm bảo điều đó. Tuy nhiên, dù đã chọn bác sĩ giỏi nhất rồi, bé vẫn có thể bị chết.

Sinh tử là sự vận hành của tự nhiên nên chúng ta không thể nào xóa bỏ hoàn toàn việc thai chết lưu. Tuy nhiên, nếu chỉ giới hạn vai trò cuả y học là cứu mạng và cho rằng việc trẻ sinh ra khỏe mạnh là đương nhiên thì những em bé chết đi lại chính là nạn nhân của y học.

Nhưng thực sự có phải như vậy không? Những trường hợp dù đã dốc hết sức vẫn không thể cứu được thì chúng ta không thể tích cực chấp nhận số mệnh đó được hay sao?

Nếu chấp nhận quan điểm về con người có thể tái sinh thì chúng ta có thể nghĩ rằng, khi một em bé sinh ra, cùng với việc chọn bố mẹ, bé đã biết mình cần học hỏi điều gì ở kiếp sau nữa.

Những bé đã chết khi vẫn còn đang nằm trong bụng mẹ có thể đã chọn cho mình đề tài học hỏi là lớn lên trong bụng mẹ thôi. Còn những bé chết ngay sau khi vừa sinh ra thì có thể đã chọn đề tài chỉ cần sinh ra thôi là được.

Đối với những em bé đó, việc chết đi không phải là thất bại mà chỉ đơn thuần là bé đã đạt được mục tiêu và trở về lại với thế giới bên kia.



Tái sinh?

Việc để mất em bé đối với người mẹ là một thử thách quá đau đớn. Nhưng chắc chắn em bé đã chọn một người mẹ có thể vượt qua được thử thách này để thụ thai.

Cũng có thể bé muốn truyền đạt một thông điệp nào đó đến bố mẹ cũng như những người xung quanh bằng việc vừa thụ thai đã mất đi. Tiếp nhận ý nghĩa về sự ra đi của bé như thế nào, làm thế nào để vượt qua thì mỗi gia đình hãy tự suy nghĩ, nhưng dù trường hợp nào đi nữa, chắc chắn đó là món quà mà bé đã để lại.

Như vậy, nếu cứ tự trách mình hoặc đổ lỗi cho sự yếu kém của y học, người mẹ sẽ bỏ lỡ mất thông điệp quan trọng mà bé gửi gắm.

Người bố cũng đừng trách mẹ: *"Tại em làm thế nên mới bị như vậy đấy!"*, hãy nhẹ nhàng chia sẻ với người mẹ, động viên vợ: *"Anh biết sẽ rất đau khổ, nhưng chúng mình cùng vượt qua nhé"*. Đó mới chính là điều mà người mẹ cần.

Có bà mẹ đã tâm sự với tôi một điều thật kỳ lạ là dường như đứa bé trước đây bị chết lưu lại được thụ thai một lần nữa vào mình. Trường hợp này, em bé sẽ thông báo cho mẹ một thông điệp nào đó, chẳng hạn như chọn cùng ngày thụ thai và ngày dự sinh với em bé trước đó.

Cô gái tôi đã từng đề cập ở Chương 1 đã kể rằng: *"Ở trên trời, con đã nhìn thấy mẹ và đã chọn mẹ để thụ thai. Cũng có một bạn nữa rủ 'Mình cùng xuống chỗ mẹ nhé' rồi cùng con xuống đây nhưng giữa chừng bạn ấy bảo 'Tớ mệt rồi. Nhưng rồi tớ cũng sẽ lại xuống chỗ mẹ' rồi quay trở về."*

Tôi đã kể lại câu chuyện này cho những bà mẹ bị thai chết lưu và nói: *"Lần này bé đã chọn cách chết lưu và tôi nghĩ chắc chắn đó là vì điều này là cần thiết đối với bé. Nếu mẹ ước thì có thể lần sau bé lại đến đây."*

Nỗi đau mất em bé trong bụng không dễ gì nguôi ngoai được, nhưng có những bà mẹ khi nghe chuyện này đã nói: *"Mất em bé thì thật là đau khổ, nhưng tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn nhiều rồi. Nỗi đau cũng đã nguôi bớt"* và không lâu sau đã thụ thai trở lại.

Nếu như trước đây, tôi không biết phải nói gì với những bà mẹ đang vật vã với nỗi đau mặc dù trong lòng thật sự không muốn họ phải sống cuộc đời phía trước mà cứ ngoái nhìn lại đằng sau. Nhưng dù sao đi nữa, tôi nghĩ các bà mẹ sẽ trưởng thành thông qua những trải nghiệm đau đớn này.

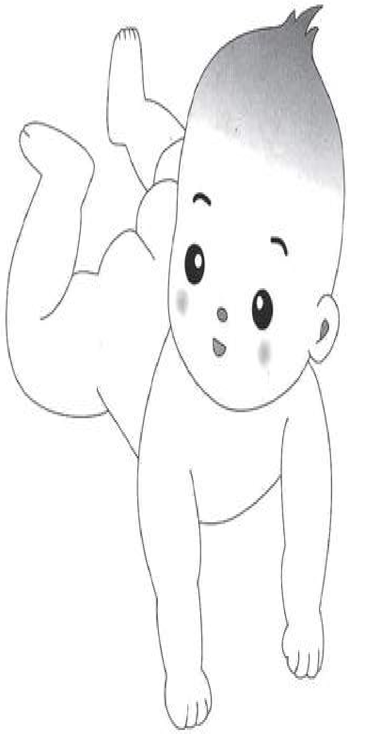
Vậy nên, tôi cảm thấy may mắn vì mình đã thực hiện cuộc điều tra về ký ức trong bụng mẹ và thầm cảm ơn vì mình đã vô tình biết đến quan điểm tái sinh. Những đứa trẻ được sinh ra khỏe mạnh và lớn lên vùn vụt hay những đứa trẻ chết ngay khi còn trong bụng mẹ cũng đều từ thế giới bên kia đến và mang theo một món quà rất lớn là giúp cha mẹ và những người xung quanh trưởng thành.

Bản thân việc thụ thai một sinh linh mới và mang em bé trong mình cũng đã mang một ý nghĩa vô cùng to lớn. Nhiều bậc cha mẹ khi con lớn lên cũng thừa nhận rằng: *"Tôi đã học từ nó để trưởng thành"*. Quả thật, cha mẹ chỉ thật sự bắt đầu trưởng thành khi thụ thai em bé trong mình.

Về bản chất, một ca sinh đẻ có liên quan đến sinh tử một đời của cả mẹ lẫn con. Sinh con không phải là chuyến tàu lượn tốc hành không bao giờ trật bánh. Trong công viên vui chơi giải trí thì chúng ta có thể vui chơi thoải mái với tiền đề: dù đáng sợ nhưng không bao giờ chết. Nhưng trong một sự kiện của tự nhiên mang tên "*sinh nở*", việc trật bánh khỏi đường ray luôn có thể xảy ra bất cứ lúc nào và ranh giới rất mong manh.

Cho nên, nếu chỉ chọn sinh tự nhiên bởi đó là một xu hướng đang thịnh hành thì khi có vấn đề xảy ra, bạn sẽ không thể kiểm soát được cảm xúc của mình và chỉ trích xung quanh. Chính điều đó sẽ trở thành rào chắn ngăn cản sự tiếp xúc giữa mẹ và bé. Nếu chọn phương pháp sinh tự nhiên, tôi mong các mẹ hãy hiểu ý nghĩa thực sự của nó rồi chọn.

Ở các nhà hộ sinh tạo được quan hệ tốt với các bà mẹ, khi họ đã thành tâm thành ý chăm sóc mà vẫn bị thai chết lưu, nhiều bà mẹ cũng vẫn nói với các hộ lý: *"Đứa sau cũng mong được chị giúp nhé"*. Ca đỡ đẻ được các bà mẹ thấu hiểu như thế thì dẫu thai chết lưu và mọi người đều cảm thấy đau khổ đi nữa cũng có thể xem là một ca đỡ đẻ tốt. Và y học thực thụ nên dựa trên sự tin tưởng lẫn nhau như vậy.



Một ca sinh đẻ chưa kết thúc thì chưa biết còn có gì xảy ra nữa không. Có nhiều trường hợp mặc dù quá trình mang thai thuận lợi nhưng đến khi sinh thì liên tục xảy ra nhiều vấn đề không ngờ trước được. Cũng có khi, những điều được học ở lớp học tiền sản hay trong sách hướng dẫn sinh đẻ hoàn toàn không áp dụng được. Do đó, các cơ sở y tế hay các nhà hộ sinh, ngoài việc phân công nhiệm vụ, cũng nên tạo điều kiện để các bên hiểu và thông cảm cho nhau, hợp tác với nhau. Một ca sinh vừa được áp dụng những tri thức tự nhiên từ xưa đến nay, vừa được hưởng những thành tựu tiên tiến của kỹ thuật y học là một ca sinh đẻ thật sự tốt cho cơ thể và tâm hồn của bé.

Một thành tựu kỹ thuật giúp chúng ta có thể an tâm hơn nhiều trong môi trường sinh đẻ hiện nay là kỹ thuật chẩn đoán thai nhi. Đặc biệt trong những năm gần đây, những kỹ thuật này phát triển đến mức có thể dự đoán được phần nào những dị tật của thai nhi từ khi còn nằm trong bụng mẹ. Gần đây, xu hướng các bác sĩ nhi khoa tham gia theo dõi em bé từ khi còn trong bụng mẹ và tiếp tục chữa trị cho bé sau khi ra đời đang trở nên phổ biến.

Siêu âm tim thai giúp phát hiện dị tật tim từ khi bé còn nằm trong bụng mẹ là một ví dụ dễ thấy nhất. Nếu có thể biết trước như vậy, các bác sĩ có thể chuẩn bị phẫu thuật từ trước lúc sinh để khi bé vừa chào đời thì có thể tiến hành được ngay. Nếu là trước đây, những trường hợp như vậy sẽ không thể nào qua khỏi nhưng ngày nay, việc xử lýkịp thời sẽ phát huy tác dụng và các bác sĩ sẽ cứu được em bé.

Trường hợp biết chắc chắn là không thể nào cứu được bé, các bác sĩ sẽ không cần phải thực hiện các xử lý vô ích để cứu bé. Thay

vào đó chúng ta sẽ có thời gian để chăm sóc tốt cho mẹ và bé: báo trước cho người mẹ để chuẩn bị tâm lý và sẽ để cho mẹ ôm chặt bé đến khi bé trút hơi thở cuối cùng. Có những người rất mong có em bé nhưng mãi không thụ thai được, có thể vì chưa tới thời điểm, cũng có thể họ cần trải nghiệm điều gì đó thông qua việc không thể có thai. Hoặc cũng có thể kiếp này họ đã chọn một cuộc đời không có con để thực hiện một sứ mệnh nào khác.



Trong đời, không có khó khăn nào là không thể vượt qua

Theo giáo sư Ida Fumihiko, người tôi nhắc đến ở phần trước, người quyết định cuộc đời mình chính là bản thân mình. Ông có một giả thuyết rằng trước khi sinh ra, mỗi người tự viết ra cho mình một bộ bài tập. Những khó khăn xuất hiện trong cuộc sống không chỉ có duy nhất một câu trả lời, tùy lựa chọn con đường nào mà cuộc đời vàtương lai sẽ đi theo hướng đó.

Con đường mà chúng ta đã chọn ở ngã rẽ đó có thể là con đường ngắn, cũng có thể là đường vòng;có thể là con dốc gập ghềnh nguy hiểm, cũng có thể là con đường tản bộ êm ả. Dù gì đi nữa, chúng ta cũng sẽ nếm trải những trải nghiệm cần được nếm trải, điều gì chưa học được sẽ chuyển tiếp sang kiếp sau. Tôi nghĩ cuộc sống của chúng ta là như vậy.

Điểm đáng trân trọng của cách nghĩ này nằm ở chỗ: chúng ta không phải là những cá thể bị động, bị xoay vần bởi thời đại hay xã hội, chính chúng ta có thể tự chọn hoàn cảnh cho mình. Chính mình đặt ra những bài toán để bản thân giải quyết thì chắc chắn, không có thử thách nào mà chúng ta không vượt qua được.

Ở một khía cạnh nào đó, có thể nói thử thách cam go nhất chính là một đứa trẻ sinh ra bị tật nguyền. Trường hợp bị tật nặng, trẻ phải dựa hoàn toàn vào sự chăm sóc của người khác mới có thể sống

được. Những đứa trẻ tự đặt ra cho mình một thử thách cao như vậy chẳng phải là mạnh mẽ lắm sao?

Những bà mẹ có con bị tật nguyền sẽ được thử thách với khó khăn lớn hơn nhiều so với những bà mẹ sinh con bình thường. Chính vì vậy, em bé đã chọn một bà mẹ có tinh thần mạnh mẽ có thể vượt qua được khó khăn lớn này để sinh ra.

Tôi thường thử dò hỏi các bà mẹ có con bị bệnh Down: *"Có người cho rằng những đứa trẻ tật nguyền có một tâm hồn mạnh mẽ đến mức có thể chọn cho mình một cuộc đời đầy gian khổ, chị nghĩ sao?"* Tất cả họ đều trả lời: *"Đúng vậy đấy!"*

Mọi người thường nói: *"Chỉ mong em bé sinh ra đầy đủ bộ phận là được rồi."* Nhưng cách nghĩ này có thật sự đúng không? Nếu có những em bé buộc phải mang tật nguyền để đạt được mục đích nào đó trong đời thì chẳng phải bản thân trải nghiệm ấy của trẻ cũng có ý nghĩa sao?

Nếu suy nghĩ rằng mang tật nguyền là không tốt thì khi một đứa trẻ tật nguyền chào đời, các bác sĩ sẽ chìm trong cảm giác chán chường, bất lực. Bác sĩ mà còn cảm thấy như vậy thì người mẹ sẽ còn sốc đến dường nào?

Trước mắt là cả một cuộc đời để bước đi cùng con, vậy mà ngay từ điểm xuất phát, người mẹ đã cảm thấy bất lực như vậy thì quả là một vấn đề lớn. Sinh con và nuôi dạy con là một cơ hội tuyệt vời để nhìn lại cuộc đời. Vì vậy, nếu bạn thụ thai một em bé như vậy thì có nghĩa đó là cơ hội mà trời đã ban cho bạn, bạn cần phải tận dụng tối đa nó.

Ở Mỹ, người ta gọi người tật nguyền là *Những người dám thách thức* (Challenging Persons) với ý nghĩa coi họ là những người dám đương đầu với số phận. Tôi thấy điều này rất hợp lý. Quả thật, chúng ta không bao giờ có thể kể hết những tấm gương người tật nguyền có cách sống tuyệt vời. Nhiệm vụ của chúng ta là giúp đỡ những trái tim dũng cảm, mạnh mẽ đang cố gắng vượt qua những

thử thách vô cùng gian nan mà họ đã chọn, cùng họ học, cùng họ trưởng thành.



Không lạm dụng thuốc

Trong các ca sinh con, có những ca rủi ro cao, phải áp dụng các kỹ thuật y học tiên tiến nhất và do các bác sĩ phụ trách. Tuy nhiên, theo tôi, các ca sinh thông thường cũng nên có sự tham gia của các bác sĩ quan tâm đến sự an toàn cho tâm hồn của bé.

Hơn nữa, hầu hết các bà mẹ đến phòng khám của chúng tôi đều chất chứa nhiều căng thẳng trong lòng và đang cố gắng quá sức.

Tôi mong sao họ có thể giảm bớt những phiền muộn thường ngày để làm tốt hơn công việc nuôi dạy con. Vì vậy, tôi muốn tiến hành các phương pháp y học không dựa quá nhiều vào thuốc và đánh thức năng lực tự chữa trị vốn có sẵn ở mỗi người.

Nhiều người nghĩ rằng chỉ cần uống thuốc là sẽ khỏi nhưng thực tế, không có loại thuốc nào có tác dụng tích cực đối với tất cả mọi người. Khi biểu diễn tác dụng của thuốc thành đồ thị, chúng ta sẽ thấy chúng là một phân bố chuẩn. Nói một cách ngắn gọn thì thuốc có tác dụng tích cực đối với 20% người sử dụng, 20% người dùng khôngthấy tác dụng gì và 60% còn lại không có tác dụng rõ rệt. Tức là nguyên tắc 20% cũng đúng trong trường hợp này.

Hơn nữa, đối với 20% người mà thuốc có tác dụng tích cực, khi lấy viên đường lactose giả làm thuốc đưa cho họ uống cũng thấy tác dụng chữa bệnh; với 20% người dùng mà thuốc không có tác dụng thì dù uống thuốc gì cũng vô ích. Nếu lập luận đến cùng, muốn biết thuốc thực sự có tác dụng hay không thì người ta chỉ cần lấy dữ liệu thống kê và điều tra trên 60% số người còn lại xem thuốc có những ảnh hưởng như thế nào.

Tùy theo thuốc mà tỷ lệ có tác dụng tích cực cũng khác nhau, có thể 30% hoặc 60%. Tuy nhiên, ngay cả với thuốc ngủ, có đến 40% người dùng thấy hiệu quả với thuốc giả, viên đường lactose; tỷ lệ có tác dụng với thuốc thật là 60%. Điều đó có nghĩa là chỉ có 20% là có tác dụng thật sự nhưng người ta đã công nhận tác dụng của nó rồi.

Trên đây, tôi đã đưa ra các ví dụ hơi cực đoan nhưng thật lòng, tôi nghĩ rằng nếu không phải tình huống khẩn cấp thì chúng ta nên tránh các loại thuốc tổng hợp có khả năng gây ra tác dụng phụ và thử những phương pháp trị liệu thay thế an toàn cho cơ thể.

Một trong những phương pháp này là liệu pháp thảo dược hoặc liệu pháp tinh dầu. Khi không muốn các bà mẹ uống thuốc giảm đau, tùy theo triệu chứng mà tôi khuyên họ nên kết hợp hoa cúc dại hoặc hoa oải hương với rau húng, loại rau có tác dụng làm cho tâm trạng trở nên hưng phấn, để ngửi hoặc pha trà uống.

Còn nếu người mẹ cảm thấy lo lắng bất an hoặc bị căng thẳng quá mức, tôi khuyên dùng tinh dầu hoa của Bach[4]. Khi các bà mẹ lâm bồn, tôi thường nhỏ một ít tinh dầu Rescue Remedy vào cốc nước chứa nhiều oxy rồi cho họ uống. Loại này có tác dụng rất tốt trong việc loại bỏ cảm giác lo lắng. Rescue Remedy cũng có tác dụng tốt đối với em bé: Khi bé quấy khóc, chỉ cần bôi một chút vào sau tai của bé, nhiều khi bé sẽ nín khóc ngay. Quả thật rất thú vị phải không nào?

Tinh dầu hoa được chế tạo bằng cách nhúng hoa vào trong nước rồi để ngoài ánh nắng mặt trời suốt ba giờ đồng hồ, sau đó đem nước đó pha loãng ra. Vì thế, dung dịch này hoàn toàn không gây ra tác dụng phụ. Về mặt quan điểm y học, tôi cũng không rõ vì sao các liệu pháp này có tác dụng như vậy nhưng thực tế, theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết các bà mẹ đều nói rằng nó có tác dụng. Điều đó có nghĩa là cách này rất có ích.

Bach, người phát minh ra liệu pháp này, vốn là bác sĩ. Ông đã dốc toàn bộ thu nhập có được từ việc chế tạo vaccine để tinh chế ra tinh dầu hoa. Người ta còn nói rằng khi về già, chỉ cần bệnh nhân



đi từ cửa đến ghế thôi là Bach đã biết được cần phải chữa trị như thế nào.

Có lẽ tác dụng của thuốc không chỉ đơn thuần nằm ở tác dụng dược lý của nó mà tâm trạng người bệnh cũng liên quan rất nhiều. Thuốc nào cũng vậy, nếu bác sĩ kê toa thuốc và tự tin nói: *"Thuốc này sẽ chữa được"* thì thuốc dường như có tác dụng rất tốt.

Ý thức của chúng ta có một sức mạnh to lớn. Nếu biết cách bắt ý thức làm việc, chúng ta có thể sống khỏe mạnh hơn.

Phương pháp bấm huyệt bàn chân cũng có tác dụng rất tốt cho việc thư giãn. Đây là liệu pháp mát-xa lòng bàn chân, nơi tập trung tất cả các huyệt tương ứng với các bộ phận cơ thể, nên có thể có tác dụng tốt đến toàn thân.

Phòng khám của chúng tôi luôn khuyến khích các bà mẹ mang thai và sau sinh sử dụng phương pháp bấm huyệt bàn chân của Anh. Chúng tôi đo các chỉ số khoa học của cơ thể trước và sau khi bấm huyệt để kiểm tra xem nó có tác dụng đến mức nào. Kết quả này cũng từng được đem đi báo cáo tại các hội thảo khoa học. Có thể nhận thấy rằng phương pháp này đạt được hiệu quả thư giãn rất cao. Đặc biệt nó có tác dụng ngay lập tức với chứng phù chân khi mang thai nên được các bà mẹ rất hoan nghênh.

Ngoài ra, chúng tôi cũng có mở lớp yoga. Yoga là bài tập cách hít thở, có tác dụng làm giãn xương cốt nên rất phù hợp cho việc sinh đẻ an toàn. Bên cạnh đó, tại lớp học này, các bà mẹ trở nên thân thiết và nói chuyện với nhau thoải mái, nhờ đó mà giảm được phần nào những căng thẳng, lo âu trong cuộc sống.

Nếu một người trong lớp học yoga sinh con thì những người bạn thân cùng lớp sẽ đi thăm hỏi, động viên người đó. Những người nào

sinh xong rồi thì sẽ xuất hiện ở lớp học để giới thiệu em bé, sau đó tập yoga rồi về nhà.

Ở lớp học, các bà mẹ có thể tiếp cận một cách tự nhiên với cảnh các mẹ khác cho con bú hoặc thay tã cho con. Nhờ vậy mà ngay cả những phụ nữ chưa từng chăm sóc hoặc nhìn thấy cảnh chăm sóc em bé cũng có thể vô tình luyện tập được các kỹ năng đó.

Khi có bạn để chia sẻ kinh nghiệm dạy con, các bà mẹ có thể giải tỏa stress và có được sự thư thái tâm hồn khi đối diện với con. Các bà mẹ đến khám ở phòng khám của chúng tôi chủ yếu là các bà mẹ ở gần đó nên lớp học yoga có thể nói là rất có ích cho việc kết bạn.

Bên cạnh lớp yoga, chúng tôi còn mở một lớp học về em bé. Những bà mẹ đã sinh ở phòng khám của chúng tôi thường sẽ đưa em bé đến đây và mỗi lần như vậy lại có khoảng hai mươi, ba mươi người tụ tập lại nói chuyện phiếm.

Gần đây, tôi còn mở các hội thảo về liệu pháp Reiki [5]. Ngày xưa, các bà mẹ trước khi tiễn con gái về nhà chồng đã dạy cho con một số mẹo để có thể tự chữa bệnh ở nhà. Đây là nguồn gốc khởi thủy của Reiki, kỹ thuật có nguồn gốc Nhật Bản sau này đã đến Hawaii rồi từ đó lan rộng ra khắp các nước Á, Mỹ. Khoảng vài chục năm trở lại đây, nó lại được du nhập ngược trở lại Nhật Bản. Đây là một trong những phương pháp mà những người sắp trở thành mẹ nên trang bị sẵn.

Ngoài ra, để các bà mẹ thay đổi một chút cách nhìn đối với con và tìm được khoảng trống thư thái trong lòng, tôi còn đưa cho họ tờ giấy "*Bói động vật*" của Trung tâm nghiên cứu tâm lý, một trò bói tính cách dựa trên ngày sinh.

Đương nhiên là trò chơi này không thể giải thích đúng 100% tính cách của con bạn nhưng qua đó, tôi muốn các bà mẹ biết rằng mỗi người có một cá tính khác nhau, ngay cả anh em tính cách cũng khác nhau, không phải như thế này mới là tốt, như thế kia là xấu.

Tính trẻ giống mẹ thì sẽ rất dễ dàng cho mẹ. Nhưng nếu không như vậy, mẹ cần đi sâu vào nội tâm của trẻ để hiểu trẻ và đối xử cho phù hợp.



Nếu người mẹ công nhận một cách khách quan rằng mỗi người một tính cách khác nhau, họ sẽ chẳng cần phải bận tâm kiểu như: *"Sao ngày xưa anh nó thế kia mà nó lại thế này nhỉ?"*

Một điều thú vị là tính cách của một số trẻ phản ánh kiểu trẻ được sinh ra. Chẳng hạn, các bé chỉ mất khoảng hai, ba giờ đồng hồ để chào đời có xu hướng dễ dàng tập trung và hoàn thành công việc trong thời gian ngắn nhưng lại không giỏi giải quyết cẩn thận một vấn đề trong thời gian dài.

Ngược lại, các bé mất hai, ba ngày trở dạ mới ra khỏi bụng mẹ thì có xu hướng rất kiên nhẫn, cách giải quyết vấn đề thường chậm rãi từ tốn nhưng sẽ làm đến cùng.

Nếu hiểu được các tính cách đó và có cách tiếp xúc thích hợp với trẻ, công việc nuôi dạy con sẽ bớt căng thẳng hơn rất nhiều.

Tóm lược Chương 6

1. Kiểu sinh con thay đổi theo thời đại. Nhưng đừng hiểu sai bản chất của nó.
2. Em bé sinh ra là để giúp bố mẹ trưởng thành.
3. Những em bé sinh ra có tật nguyền hay bị chết lưu cũng đều mang đến cho chúng ta một thông điệp nào đó. Nên suy nghĩ

về đầu thai, bạn sẽ cảm thấy dễ chấp nhận nhiều vấn đề liên quan đến sinh nở.

4. Sinh con hay chữa bệnh đều không nên ỷ lại vào các yếu tố nhân tạo như thuốc, hóa chất.

5. Cách mà em bé được sinh ra ảnh hưởng rất lớn đến tính cách của em bé đó.

Mục lục

Nhà xuất bản Lao động
175 Giảng Võ - Đống Đa - Hà Nội
Tel: (04) 3851 5380
Fax: (043) 851 5381
Website: www.nxblaodong.com.vn

Công ty Cổ phần Sách Thái Hà
119 C5 Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (04) 3793 0480
Fax: (04) 6287 3238
Website: www.thaihabooks.com

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Giám đốc - Tổng biên tập Võ Thị Kim Thanh**

Biên tập: Lê Thị Hằng
Sửa bản in: Bùi Quỳnh Chi
Trình bày: Vi Xuân
Thiết kế bìa: Ngọc Mai

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam
Akira Ikegawa

Cảm ơn con đã chọn bố mẹ : Yêu con từ trong bụng mẹ / Akira Ikegawa ; Lê Giang dịch. - H. : Lao động ; Công ty Sách Thái Hà,

2016. - 163tr. : minh hoạ ;21cm. - (Tủ sách V-Parents)

Tên sách tiếng Nhật: おなかの中から始める子?て?— 内?憶からわかるこれだけのこと

ISBN: 978-604-59-6347-0

1. Giáo dục gia đình 2. Thai giáo 3. Nuôi dạy con

649.10242 - dc23

LDF0081p-CP

In 2.000 cuốn, khổ 15 x 21 cm tại Công ty Cổ phần In và TM Prima, địa chỉ: Số 35 ngõ 93 Hoàng Quốc Việt, Nghĩa Đô, Cầu Giấy, Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 1392 2016/CXBIPH/05-92/LĐ. Quyết định xuất bản số: 640/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 02/06/2016. In xong và nộp lưu chiểu năm 2016.

[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] .
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] .[illegible]
[illegible]
(****)[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
(****) [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
2. [illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
3. [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
2. [illegible]
[illegible]
3. [illegible]
[illegible] [illegible]
4. [illegible]
[illegible]
5. [illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

2. [illegible]

3. [illegible]

4. [illegible] [illegible]

1. [illegible]

[illegible]

2. [illegible]

3. [illegible]

4. [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]

5. [illegible]

[illegible]

6. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

2. [illegible]

[illegible] [illegible]

3. [illegible]

1. [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

2. [illegible]

1. [illegible]

1. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

1. [illegible]

[illegible] [illegible]

1. [illegible]

[illegible] [illegible]

2. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] .

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

1. [illegible]

2. [illegible]

3. [illegible]

4. [illegible]

5. [illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible], [illegible]
[illegible], [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible], [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible] h
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]